

ВЕСТА[®] ТА

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Январь

№ 1 (332) 2023

Уважаемые читатели!

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

САЛОН КРАСОТЫ

- Просто, эффектно и очень актуально!
- Правда или неправда.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Секреты идеальной фигуры.

ЛИЦОМ К ЛИЦУ

- Кефир для красоты кожи.
- Домашний пилинг.
- Маска для губ.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Зеленая аптека: редька посевная.
- Народная медицина рекомендует.
- Сливочное масло против диабета.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Наедине с психологом.
- Врач-гинеколог отвечает на вопросы читательниц.

СВОИМИ РУКАМИ

- «Теплое» украшение.
- Декор на стену из строительного хлама.
- Косынка из атласной ленты.
- Вязаное пальто.

ВАШ СТИЛЬ

- Бархатный калейдоскоп.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Рождественские пироги.
- Салаты, запеканки, рулеты, торты.

ХОЗЯЮШКА

- Идеальный торт.
- Чем заменить майонез.
- Чтобы капуста не потеряла цвет.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Научитесь мириться с мужскими недостатками.

ИНТЕРЬЕР

- Зеленое панно.
- Вязаная подушка.

ВАШ САД

- Посевной календарь на 2023 год.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Врач-педиатр отвечает на ваши вопросы.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп на 2023 год.
- Делают ли деньги нас счастливее.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Что случилось с собачкой.
- Линька кота.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читательниц.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ

- В кадре актеры-каскадеры.
- Новые голоса патриотической России.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Алла Султанова. На крыльце университета

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. Анекдоты.

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано

в Комитете Российской Федерации

по печати. Рег. № 014813

от 15.05.1996 года.

Главный редактор

КОСТЫНА

Марина Ивановна

Адрес редакции:

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394036, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 235-59-75

Факс: (473) 235-59-75

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в «Весте-М», без письменного разрешения редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

8 декабря 2022 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 24 декабря 2022 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию.

Заказ № 2821.

Тираж 83625 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

П2181.

На первой странице — Ксения

Читайте в следующем номере:

- Главные тренды весны — лета 2023.
- Сулыбкой — и всерьез.
- Лунно — солнечный календарь на 2023 год.
- Научитесь понимать мужчин.
- Секреты красивых волос.
- Седина в бороду — бес в ребро.
- Рекомендует народная медицина.
- Что посеять в феврале?
- И старые книги пойдут в дело.
- Добавьте немного цвета.
- Новый абажур.
- И многое другое.

1948, 1960, 1972,
1984, 1996, 2008,
2020



В делах, финансах и дома возможны некоторые проблемы, которые к концу года удачно разрешатся. Год Кота для вас в основном спокойный. Однако, в этом году не стоит давать советы и рекомендации людям недостаточно порядочным, иначе они могут обвинить вас в конце года в проблемах и собственных ошибках.

БЫК

1949, 1961, 1973,
1985, 1997, 2009,
2021



Судьба будет благосклонна к вам в работе. Недостаток финансовых средств или сложности с возвращением старых долгов не помешают к концу года реализовать многие планы. В семейной и личной жизни возможны серьезные проблемы. Будьте внимательны и терпимы к близким.

ТИГР

1950, 1962, 1974,
1986, 1998, 2010,
2022



В основном это удачный год для многих Тигров. Возможен подъем по карьерной лестнице и хорошие заработки. Однако, во второй половине года могут возникнуть сложности с компаньонами и начальством, но вы сможете преодолеть их без лишних потерь и затруднений.

КОТ (Кролик)

1951, 1963, 1975, 1987,
1999, 2011



Для Котов этот год будет достаточно благоприятным. В первой половине года многие из них могут услышать хорошие новости, вернуть старые долги, получить прибыль от прошлых начинаний. Во второй половине года их ожидает материальное благополучие и неожиданное личное счастье. В некоторых семьях возможно прибавление семейства.

ДРАКОН

1952, 1964,
1976, 1988, 2000,
2012



В этот год жизнь Дракона будет довольно стабильной. Станет благоприятной атмосфера семейной жизни, будут урегулированы конфликтные ситуации с партнерами, друзьями или родственниками. Драконы сумеют закончить все старые дела и подготовиться к

новому жизненному циклу. Во второй половине года им следует больше внимания уделять здоровью.

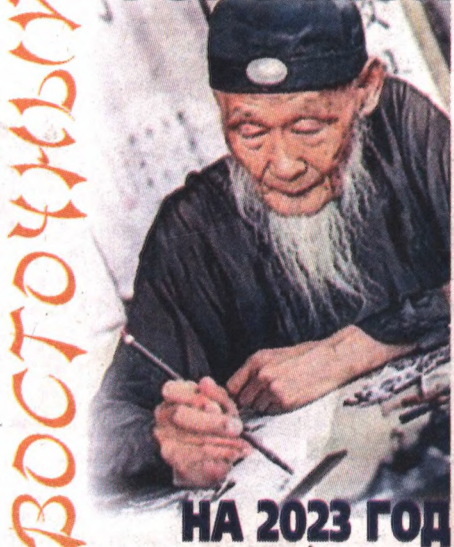
ЗМЕЯ

1953, 1965,
1977, 1989, 2001,
2013



В первой половине года удачливые Змеи смогут с минимальными усилиями получить рост доходов, начать новые дела, продвинуться в карьере. Вторая половина года у многих Змей будет менее удачной, поэтому им необходимо быть более осмотрительными в своих начинаниях и в любых рискованных делах.

ГОРОСКОП



НА 2023 ГОД

ЛОШАДЬ

1954, 1966,
1978, 1990, 2002,
2014



Год Кота будет наиболее благоприятен для Лошадей, которые работают в сфере финансов, строительства, юриспруденции. Кто-то может ожидать прибавления в семье или вступить в брак. Первая половина года будет более благоприятной для многих дел. Вторую половину года Лошади должны прожить осмотрительно и с минимальным риском.

КОЗА

1955, 1967,
1979, 1991, 2003,
2015



В первой половине года Козам нужно быть осторожными в плане здоровья. Вторая половина года будет более спокойной и может принести благоприятные перемены в материальном и финансовом плане, в семейной жизни. В год Кота Козы

будут довольны всем происходящим и даже счастливы.

ОБЕЗЬЯНА

1956, 1968,
1980, 1992, 2004,
2016



Это довольно неплохой год для Обезьян. В первой половине года помощь старых друзей и союзников поможет выполнить ранее намеченные планы. Во второй половине года, возможно, придется поменять работу на более перспективную, удачно разместить свой капитал и реализовать многие из своих проектов.

ПЕТУХ

1957, 1969,
1981, 1993, 2005,
2017



Дела в этот год пойдут неплохо, если Петухи будут осмотрительными и не полезут в драку. Нужно быть внимательными во время финансовых операций. Возможны ошибки в расчетах, и прибыль может быть не такой, как ожидалось. Во второй половине года у Петухов появится возможность действовать более эффективно и успешно, объединив свои силы с другими людьми.

СОБАКА

1958, 1970,
1982, 1994,
2006, 2018



Собаку ожидает успех и продвижение, а проблемы сведутся к минимуму. Бизнес и коммерция будут процветать, удача будет сопутствовать в деньгах и в партнерских отношениях. Многим Собакам удастся упрочить свое положение, осуществить свои планы. Год может закончиться удачнее, чем начинался.

КАБАН (СВИНЯ)

1959, 1971,
1983, 1995, 2007,
2019



В наступающем году Кабаны будут чувствовать себя недостаточно уверенно, возможны проблемы со здоровьем. Доходы будут скромные. Тем не менее возможен прогресс в делах. Существует вероятность финансового успеха к концу года. Семейная жизнь будет счастливой. Некоторые встретят надежного партнера и устроят свою личную жизнь, дети подарят радость.

ПРОСТО, ЭФФЕКТНО И ОЧЕНЬ АКТУАЛЬНО!



Такого хвостика вы еще не видели! Прическа с акцентированными прядями — один из главных хитов сезона. Давайте, попробуем сделать ее вместе.

- Отделите небольшую височную прядь с левой стороны и, скручивая, заведите ее направо. Приколите невидимкой.
- Прodelайте то же самое с правой стороны.
- Продолжайте скручивать и прикалывать пряди, пока не дойдете до уровня шеи.
- Стяните волосы в хвост, закрепите резинкой и скройте резинку под более широкой прядью, перекрещивающейся слева направо. Не забудьте приколоть и ее невидимкой с внутренней стороны.
- Низ хвостика также стяните резинкой и обмотайте небольшой прядью, прикалывая ее с внутренней стороны.
- Ваша прическа готова! Не волнуйтесь, если она не получилась идеально гладкой. Выбившиеся пряди, наоборот, только подчеркнут ее актуальность.





ПРАВДА

ИЛИ НЕПРАВДА?

Существует множество секретов ухода за волосами. Некоторые из них передают даже из поколения в поколение — как семейные секреты. Но, к сожалению, не все они являются достоверными, поэтому не стоит бездумно им следовать.

Попробуем разобраться, что является правдой, а что нет.

Итак, правда ли, что...

...чем чаще стричь волосы, тем быстрее они будут расти.

НЕТ. Стригите или не стригите, волосы вырастают в среднем на 1-1,5 см в месяц. Но за это время часть волос сечется, именно поэтому частая стрижка придает волосам более здоровый вид, но скорость роста не увеличивает.

...чтобы волосы были красивыми и блестящими, надо ежедневно расчесывать их во всех направлениях, делая не менее 100 взмахов щеткой.

НЕТ. Расчесывать волосы следует лишь для того, чтобы распутать волосы и уложить в прическу. Слишком долгое расчесывание ослабляет волосяные фолликулы, а значит, вы можете лишиться тех волос, которые еще вполне могли бы «пожить» на вашей голове.

...сеченные концы волос не обязательно состригать, их можно полечить, используя специальные средства.

НЕТ. Даже самые лучшие средства, которыми пользуются стилисты, содержат силикон или пчелиный воск. Они всего лишь механически склеивают посеченные кончики и то на время. Рассеченные участки волос обязательно надо состригать.

...горячая вода лучше обезжиривает волосы. Так ли это?

НЕТ. Волосы нельзя мыть очень горячей водой, температура воды должна быть не выше +40°.

...если ополоснуть волосы ледяной водой, они станут блестящими.

НЕТ. Они станут более гладкими на ощупь, но вряд ли заблестят более обычного.

...чтобы иметь хорошую прическу каждый день, надо мыть голову и укладывать волосы утром перед работой.

НЕТ. Если часто мыть голову, то сушить волосы надо только естественным путем, иначе они истончатся и станут хрупкими. Мыть голову каждое утро можно только в том случае, если у вас есть время дать волосам высохнуть, а потом уложить их.

...с помощью фена волосы можно сразу и высушить, и уложить.

НЕТ. Феном волосы можно только укладывать. При его постоянном использовании для сушки, волосы становятся хрупкими и ломкими, их почти невозможно восстановить.

...после 30 лет феном надо пользоваться как можно реже.

ДА. Чем старше человек, тем тоньше становятся у него волосы, поэтому феном надо пользоваться как можно реже. При этом температуру устанавливают на минимум, а горячим воздухом пользуются кратковременно, только для фиксации челки или отдельных прядок.

...нельзя мыть голову под душем.

НЕ СОВСЕМ. Волосы лучше мыть не проточной водой, а очищенной и смягченной, налитой в тазик (на 1 л воды — 0,5 ч. ложки нашатырного спирта, 1 ч. ложка пищевой соды, 1 ч. ложка глицерина). Тогда волосы будут мягкими и пушистыми.

...от стресса волосы сильно выпадают.

ДА. При внезапных сильных стрессах в организме вырабатываются особые гормоны. Их выброс нарушает кровоснабжение и провоци-

рует замедление роста волос. Большая часть фолликулов как бы засыпает. А через несколько месяцев после стресса эти фолликулы почти одновременно «сбрасывают» волосы. Обычно это происходит через полгода, и многие не связывают активное выпадение волос с перенесенным стрессом.

...нельзя ложиться спать с мокрыми волосами.

ДА. Волосы высохнут в беспорядке и приобретут неприятный вид, их будет трудно расчесать. Кроме того, из-за спутанности нарушается кровообращение, и волосяные луковицы лишаются питания.

...с возрастом все сложнее отрастить волосы.

ДА. Максимальной скорости рост волос достигает к 30-35 годам. После этого возраста волосы растут все медленнее.

...от заколок и шпилек выпадают волосы.

ДА. Постоянное сдавливание волос заколками, шпильками и зажимами приводит к облысению тех участков головы, которые испытывают наибольшее давление. Стянутые в «конский хвост» волосы испытывают усталость, от которой атрофируются волосяные сосочки, и воспаляются фолликулы, в результате чего волосы тоже выпадают.

...активно выпадающие волосы красить нельзя.

И ДА И НЕТ. Ослабленные сухие волосы, действительно, красить не стоит. А окрашивание жирных волос, наоборот, может приостановить их выпадение.

...у брюнеток волосы гуще, чем у блондинок.

НЕТ. На голове у блондинок в среднем 140 тысяч волос, а у брюнеток всего 102 тысячи. Кстати, меньше всего волос у рыжих — 88 тысяч.

...все блондинки глупые.

НЕТ. Умственные способности у природных блондинок ничуть не хуже, чем у женщин с другим цветом волос. А вот любительниц обесцвечивать волосы ученые предупреждают: постоянное использование перекиси водорода приводит к значительному повреждению клеток мозга. Именно с этим связано предубеждение по поводу блондинок. Крашенные блондинки часто ведут себя курьезно и неадекватно.

Лицом к лицу ДОМАШНИЙ ПИЛИНГ

Жирная кожа редко выглядит здоровой и сияющей. Обычно она тусклая, рыхлая, с забитыми порами. В домашних условиях, используя обычный скраб, глубоко очистить ее и убрать отмершие клетки верхнего слоя сложно.



Предлагаем вам старый голливудский рецепт. Так очищали кожу кинодивы в те времена, когда еще не было салонов красоты.

Вам понадобятся ампулы кальция хлорида и детское мыло отечественного производства без красителей и ароматизаторов. Откройте 1-2 ампулы и смочите ватный тампон хлористым кальцием. Протрите кожу лица этим тампоном 2-3 раза до ощущения легкого пощипывания. Область вокруг глаз не затрагивайте! Дайте раствору высохнуть на коже, затем хорошенько намыльте руки; чтобы пена была обильной, и втирайте ее в кожу, пока под пальцами хлорид кальция не начнет скатываться. Эти хлопья и соберут мертвые клетки и грязь из кожных пор. Намыливайте руки столько раз, сколько потребуется, чтобы убрать всю накопившуюся грязь. Смочите полотенце теплой кипяченой водой и промокните лицо, чтобы снять остатки мыла, а затем смажьте лицо увлажняющим кремом.

После такого глубокого очищения, которое, в отличие от салонной процедуры, почти ничего не будет вам стоить, кожа лица будет гладкой, шелковистой, а поры — чистыми и открытыми для дыхания.

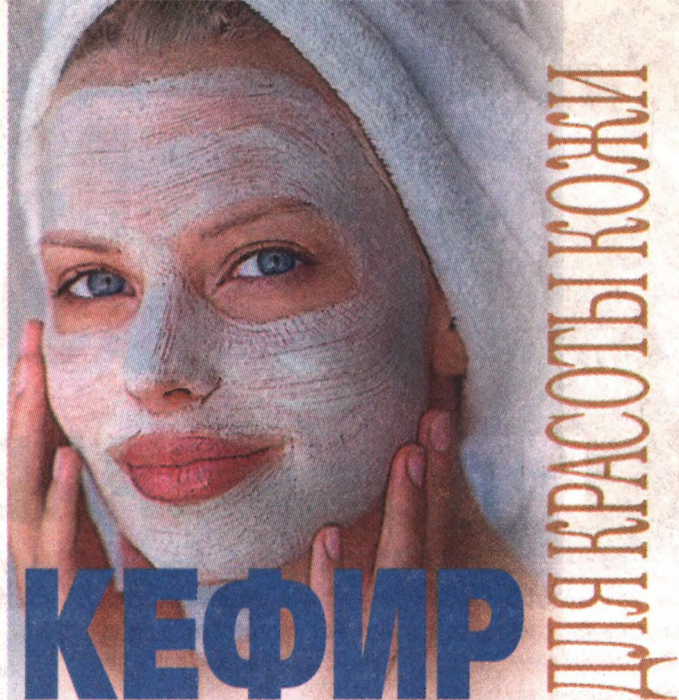
ВНИМАНИЕ! Если у вас кожа не просто жирная, а с сильно расширенными порами, после процедуры протрите ее тампоном, смоченным в настое черного чая. В нем много танина и хлорофилла. Чаем вы дополнительно продезинфицируете поры и сузите их, чтобы они после глубокого пилинга дольше оставались чистыми.

МАСКА ДЛЯ ГУБ

Чтобы губы приобрели манящую сочность и пухлость, вовсе не обязательно накачивать их силиконом, достаточно сделать маску, состоящую из доступных ингредиентов.

Смешайте по 0,5 ч. ложки сахара, меда, вазелина и лимонного сока, добавьте четверть чайной ложки глицерина, все хорошенько взбейте, прогрейте смесь 5 минут на водяной бане, дайте остыть и нанесите на губы на 15 минут. Смойте маску прохладной водой.

Конечно, увеличивающий губы эффект от этой маски длится всего несколько часов, но смягчающий — гораздо дольше. При этом с помощью маски вы будете выглядеть сексуальной куколкой с пухлыми губами только тогда, когда захотите. Глицерин — не силикон, его легко смыть.



ДЛЯ КРАСОТЫ КОЖИ

КЕФИР

Этот дивный бодрящий напиток, излечивающий болезни и продлевающий жизнь, так же полезен нашей коже, как и всему организму. Он — настоящий кладень витаминов и микроэлементов, полученных естественным путем. Специальные грибки, которыми сбраживают из молока кефир, оказывают благоприятное действие на кожу, поэтому кефир хорошо ее очищает, отбеливает, тонизирует и обезжиривает.

ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Добавьте к 3 ст. ложкам кефира 1 ст. ложку овсяной муки, размешайте и распределите эту массу по марлевой салфетке, вырезанной по форме лица. Положите салфетку на лицо, накройте еще одной салфеткой. Через 20 минут снимите и протрите лицо тоником.

Маска помогает вывести пигментные пятна и веснушки.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Смешайте по 1 ч. ложке кефира, творога, растительного масла и свежевыжатого морковного сока. Нанесите маску на кожу лица на 20 минут, затем на полминуты положите на лицо смоченную в теплой воде салфетку, а затем смойте маску теплой водой.

Маска питает кожу, устраняет шелушение и восстанавливает цвет лица.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Поставьте в теплое место 0,5 стакана кефира на 2-3 дня. Смочите в этом перекисшем кефире ватный тампон, отожмите его и протирайте им кожу лица круговыми движе-

ниями. Повторяйте процедуру несколько раз, смачивая тампон все обильнее, затем отожмите тампон, снимите им излишки кефира, а через 10 минут умойтесь теплой водой. Если вы делаете маску перед сном, ее можно не смывать (но только в случае, если кожа не ощущает жжения), а утром умойтесь теплой водой.

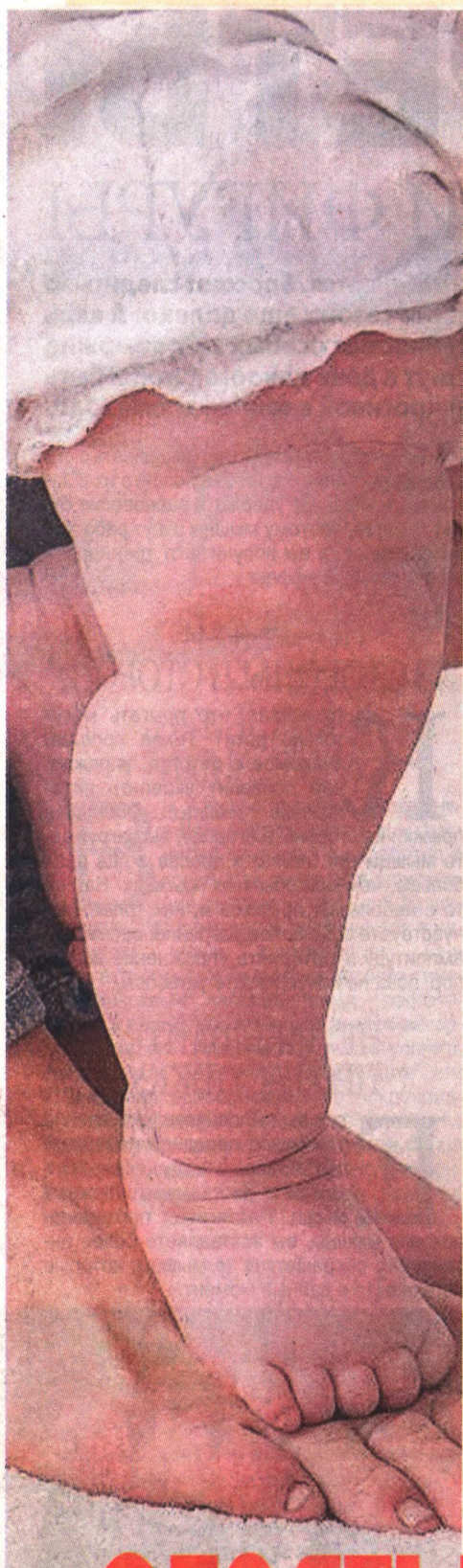
Маска хорошо очищает, отбеливает и стягивает поры.

Смешайте по 1 ч. ложке травы шалфея и цветков ромашки, залейте их 0,5 стакана кипятка и настаивайте под крышкой 20 минут, затем процедите. Смешайте 1 ч. ложку кефира, 1 ч. ложку настоя и 1 ч. ложку крахмала. Нанесите смесь на кожу на 20 минут, затем снимите тампоном, смоченным в кефире, и умойтесь теплой водой.

Маска очищает кожу и хорошо сужает поры.

ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ

Измелчите в кофемолке 1 ст. ложку овсянки, риса или пшена до состояния муки, добавьте к ней на кончике ножа соду и перемешайте. Разведите полученную смесь в кефире, чтобы получилась кашка. Ватным тампоном, смочен-



Мой годовалый сын немного косолапит. Правая ножка при ходьбе отклоняется чуть внутрь. Скажите, к какому специалисту нужно обратиться.

Неправильное положение стопы при ходьбе может быть связано с косолапостью или неправильным мышечным тонусом. Соответственно, необходимо получить консультации у хирурга-ортопеда и невропатолога. Лечение будет зависеть от основного заболевания. В любом случае целесообразно приобрести ортопедическую обувь, провести курс массажа, заняться плаванием.

Моему сыну 9,5 месяца. Поставлен диагноз «глютеновая энтеропатия». Рекомендовали безглютеновую диету пожизненно. Расскажите подробнее о данном заболевании.

Глютеновая энтеропатия (целиакия) — это врожденное заболевание, обусловленное недостаточностью ферментов, расщепляющих глютен (белок злаковых), и накоплением в организме токсичных продуктов его переработки. Заболевание обычно проявляется с момента введения прикорма (манной и овсяной каш) в виде обильного пенистого стула. Затем присоединяются вздутие живота, отсутствие аппетита, рвота и др. Развивается тяжелое истощение. Дети с нелеченной целиакией отстают в росте, массе тела, у них могут развиваться анемия и рахит. Другие проявления болезни могут включать поражение кожи и слизистых полости рта — дерматит, стоматит и др. При целиакии в 10 раз чаще развиваются диабет, тиреоидит, аутоиммунный гепатит и др.

Подтверждают диагноз типичные внешние проявления и выявление специфических антиглюиновых антител в крови.

Решающее значение в лечении имеет организация индивидуального питания, в частности, назначение элиминационных диет, в зависимости от периода болезни. При целиакии диета должна быть безглютеновой (исключающей продукты, богатые глютеном: пшеницу, ячмень, овсяную крупу) с ограничением молока. Показаны ферментные препараты (мезим форте, креон), пробиотики (бифидум- и лактобактерин), витамины. Прогноз при строгом соблюдении элиминационной диеты в целом благоприятный.

На вопросы отвечала
врач-педиатр,
к. м. н. Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



С 16 лет меня периодически мучает страшный зуд половых губ и наружных половых органов. Он начался, когда я была еще девственницей. Сейчас мне 30 лет, у меня двое детей, муж. Зуд периодически повторяется. Иногда он терпимый, а иногда просто сводит с ума! На муже это никак не отражается. Была у дерматолога, мне сказали, что это стрептодермия, что не удивительно, так как я все регулярно раздираю. Сдавала анализ на гельминты — результат отрицательный. Была у гинеколога, но кроме женских болезней типа воспаления, эрозии и эндометриоза, ничего не обнаружили. Помогите понять, что со мной и, если можно, избавиться от этого.

Судя по тому, что на муже ваша проблема никак не отражается, имеет место нечто неинфекционное. По вашему описанию можно заподозрить ограниченный нейродермит области гениталий, хотя, конечно, заочно судить сложно.

Эрозию и «женские болезни» лечить обязательно нужно, так как это крайне неблагоприятный фон, на котором могут развиваться другие проблемы. С зудом попробуйте бороться следующим образом. Внутрь — один из антигистаминных препаратов (klaritin, парлазин, кестин и др.) по инструкции в течение 7-10 дней, успокаивающие средства растительного происхождения (валериана, пустырник, новопассит и др.) в течение 1-1,5 месяца. На расчесы, ранки, гнойнички, корочки — жидкость «Фукоцин» 2 раза в день, на остальную кожу — крем, содержащий кортикостероиды (адвантан, элоком, афлордерм и др.) в течение 5-7 дней.

В прошлом я перенесла гонорею. После родов решила поставить ВМС, но начались проблемы: плохой мазок, затем смещение ВМС. Мне поставили диагноз: хронический двухсторонний оофорит и воспаление органов малого таза. Лечилась в урологии, затем в гинекологии. Мне объяснили, что обострение хронического оофорита было спровоцировано постановкой спирали. Но ведь раньше ничего подобного не было, откуда же он взялся? Неужели теперь нельзя от этого избавиться?

Всякий воспалительный процесс в малом тазу имеет в основе какую-либо инфекцию, которая попадает туда из нижних отделов урогенитального тракта. Перенесенная гонорея вполне могла осложниться таким образом. Более того, у женщин, как правило, так и происходит: в отличие от мужчин, у них на ранних стадиях гонорейный процесс проявляется редко, при этом инфекция потихоньку распространяется на вышележащие отделы. Роды, аборт, постановка или удаление ВМС — все это мощные провоцирующие факторы, способствующие, с одной стороны, распространению инфекции, а с другой — обострению хронического процесса.

Несмотря на хронический характер заболевания, справиться с ним можно. Для этого назначают комплексное лечение, включающее антибактериальные препараты, витамины, рассасывающие средства, физиотерапию.

ОТВЕТЫ
мамам



СЕКРЕТЫ ИДЕАЛЬНОЙ ФИГУРЫ

Зимой многие женщины расслабляются, бросают следить за фигурой, считая, что до пляжного сезона еще далеко. А ведь лето – не за горами! И именно сейчас без особых затрат можно уделять всего несколько минут в день для того, чтобы быть стройной и красивой в теплое время года.

Маленькие, но очень полезные секреты фитнеса позволят вам сжечь больше калорий, быстрее избавиться от лишних килограммов и укрепить мышцы.

ВМЕСТО ЗАРЯДКИ

У вас нет времени на утреннюю зарядку? Чтобы разбудить все мышцы тела, сделать их сильнее и крепче, вам понадобится всего одна-две минуты. Примите упор лежа с опорой на предплечья и пальцы ног, стараясь, чтобы ноги остались прямыми. По очереди поднимайте вверх выпрямленные ноги, задерживаясь в верхней точке на восемь счетов. После этого слегка согните ноги в коленях и, подпрыгнув, разведите их в стороны. Задержитесь на два счета, после чего, подпрыгнув, вернитесь в исходное положение. Повторите три раза. Для выполнения этих упражнений вы задействуете не только пресс, но и все мышцы нижней части туловища.

УТРЕННЯЯ РАСТЯЖКА ДЛЯ МЫШЦ

Утром, когда вы умываетесь и чистите зубы, вместо того, чтобы горбить спину и наклоняться от талии, попробуйте наклонять корпус от линии бедер. Не выпрямляя коленей до конца, опустите корпус как можно ниже (стараясь не округлять при этом спину). Это прекрасная растяжка для икроножных и ягодичных мышц. Задержитесь в таком положении на 10 счетов, выпрямитесь и повторите 4 раза. Выпрямляясь, напрягайте ягодицы – так вы увеличите нагрузку.

Более сложный вариант: попробуйте то же самое, стоя на одной ноге.

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ МЯЧ

Надеясь, вы уже приобрели такое замечательное фитнес-изобретение, как большой гимнастический мяч: даже просто сидеть на нем – значит сжигать лишние калории и тренировать мышцы пресса и ног, не говоря уже об эффективности

упражнений, которые можно выполнять с его помощью. В следующий раз делайте их с закрытыми глазами: удержать равновесие будет труднее, поэтому мышцы будут работать интенсивнее, а вы получите от тренировки максимальный эффект.

ПОПРЫГАЙТЕ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ

Кто сказал, что прыгать могут только дети? Такое простое, знакомое с детства, упражнение позволит укрепить икроножные мышцы. Совершая прыжки из стороны в сторону, вы нагружаете мышцы ног, спины и пресса в два раза больше, чем при обычных прыжках. Начните с небольших прыжков и, как только почувствуете себя более уверенно, расширьте амплитуду. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете усталость.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО РАСТЯЖКУ

Если вы выполняете упражнение для мышц передней поверхности бедер, между подходами сделайте растяжку икроножных мышц. Растягивая противоположные мышцы, вы заставляете более интенсивно сокращаться те мышцы, которые нагружаете в данный момент.





«ЖЕНСКАЯ» ГИМНАСТИКА

Вы, конечно, знакомы с упражнениями Кегеля, которые знаменитый гинеколог разработал в конце 40-х годов. Эти упражнения предназначены для развития мышц тазового дна и заключаются в напряжении мышц промежности. Они помогают справиться с хроническими гинекологическими заболеваниями, подготовиться к родам, восстановить анатомию органов малого таза после них и усилить сексуальные ощущения. Выполняйте эти упражнения одновременно со «скручиваниями» (подъемами туловища из положения лежа на спине): вы заставите работать более глубокие мышцы пресса, повысите интенсивность упражнений и получите двойную пользу.

НЕ НА ЛИФТЕ, А ПО ЛЕСТНИЦЕ

Вы знаете о пользе лестницы и всегда стараетесь подниматься по ступенькам, а не на лифте? Это замечательно. Используйте этот бесплатный тренажер для того, чтобы сделать голени идеальными. Для этого через каждые три шага вверх остановитесь и пять раз поднимитесь на носки, каждый раз максимально опуская пятки за край ступеньки.

НЕ СИДИТЕ НА РАБОТЕ

Разговаривая по телефону, обсуждая проекты с коллегами и решая другие вопросы, встаньте с кресла и ходите по комнате. Вы сможете сжечь в полтора раза боль-

ше калорий, чем сидя. В час это составляет 61 ккал, а за год (если считать по 2 часа каждый день) набирает 30134 ккал или 4,5 лишних килограмма!

ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

Перед тем как войти в спортивный зал, потратьте пару минут на дыхательные упражнения. Закройте глаза и делайте глубокие вдохи и выдохи, одновременно мысленно представляя себе, как ваши мышцы наполняются энергией. Специалисты по спортивной психологии утверждают, что такие упражнения способствуют насыщению крови кислородом и настройке организма на предстоящую физическую нагрузку. Значит, вы получите от тренировки максимальную пользу.

ПРЕОДОЛЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Упражнения на преодоление сопротивления намного эффективнее обычных. Хотите сделать живот плоским и упругим за минимально короткое время? Качайте пресс, держа в руках гантели: лягте на пол, согнув ноги в коленях, руки с гантелями вытяните за головой, гантели на пол не опускайте. Медленно поднимайте и опускайте верхнюю часть туловища, не меняя положения рук.

Попробуйте выполнять упражнения для мышц рук и груди с гантелями, стоя на одной ноге. Таким образом, вы дополнительно нагрузите мышцы пресса, мышцы передней поверхности бедра и икроножные мышцы опорной ноги. Сделайте первый подход, стоя на одной ноге, а второй – на другой.

А вот ту самую минутку, которую вы тратите на передышку между подходами, выполняйте упражнения с гантелями, можно провести с большей пользой. Используйте ее для укрепления мышц пресса, бедер или ягодиц. Тогда вам не придется делать дополнительные упражнения после тренировки (когда вы уже устанете). К тому же на это время частота вашего пульса останется такой же высокой, а значит, вы избавитесь от большого количества калорий.

МЫСЛЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Американские ученые обнаружили, что у группы добровольцев, которые на протяжении 12 недель регулярно представляли себе, как интенсивно они выполняют упражнения на определенные группы мышц, эти мышцы на самом деле стали на 10-14% более упругими. Переодеваясь в раздевалке перед тренировкой, представьте, как энергично работают ваши мышцы, и они испытают более высокую нагрузку. Или, если вы вынуждены пропустить тренировку, потренируйтесь хотя бы мысленно: воспроизведите в воображении полный комплекс пропущенных упражнений.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ШЕЮ

Укреплением мышц шеи чаще занимаются мужчины. Женщины, как правило, незаслуженно игнорируют эти упражнения. А зря. Тренируя мышцы шеи, вы улучшаете осанку, предотвращаете появление второго подбородка, защищаете себя от возможных травм в этой области и даже можете избавиться от головных болей, вызванных стрессом. Для этого нужно регулярно делать такое упражнение. Положите ладонь правой руки на лоб и надавливайте на нее лбом в течение пяти секунд. Повторите то же с левой и правой стороны головы. Теперь опустите подбородок, соедините пальцы в замок и положите кисти на затылок. Медленно поднимайте голову вверх, преодолевая сопротивление рук.

УПРАЖНЕНИЕ БАЛЕРИН

Каждый вечер ваша подруга занимает у вас минимум полчаса, чтобы поболтать по телефону? А в это время вы могли бы заниматься совершенствованием формы ног и бедер. Встаньте прямо, пятки вместе, носки врозь и выполняйте упражнение балерин «плие»: опускайте таз, разводя колени в стороны до тех пор, пока колени не выйдут за уровень носков. Следите за тем, чтобы спина была прямой, а живот втянут, таз назад не отводите. Поднимаясь вверх, делайте акцент на сведении мышц внутренней поверхности бедер.

Сделайте 20 медленных повторов. Выполняя последний и находясь в максимально нижнем положении, поднимите и опустите пятки 8-15 раз – таким образом вы проработаете икроножные мышцы.

Вы все еще не закончили разговор? Сделайте еще два подхода. После таких ежедневных тренировок, форма ваших ног станет близкой к идеальной.





РЕДЬКА ПОСЕВНАЯ

Raphanus sativus L.

Однолетнее или двулетнее растение из семейства крестоцветных. В первый год дает розетку лировидных листьев и толстоватый корнеплод. На второй год образуется ветвистый стебель и кистевидное соцветие из множества белых, розовых или лиловых цветков, а затем плоды в виде стручков. Цветет в апреле-мае, плоды созревают в мае-июне.

Корнеплоды редьки округлые, конусовидные или цилиндрические, массой от 50 до 500 г. Мякоть корнеплода белая, сочная, плотная, острого вкуса. Снаружи корнеплоды различных сортов окрашены по-разному, они могут быть белыми, черными, реже розовыми, желтыми, зелеными, коричневыми, темно-фиолетовыми. По этой причине многие сорта редьки имеют самостоятельные названия: черная редька, зеленая редька, хотя относятся к одному и тому же виду.

Родиной растения является Средиземноморье. В России редька растет повсюду как огородная культура.

В качестве лекарственного сырья используют корнеплоды и семена растения, причем более высокими целебными свойствами обладает черная редька.

В корнеплодах редьки содержатся гликозиды, эфирные масла, витамин С, каротин, лизозим, обладающий бактерицидными свойствами, сахара (глюкоза, пентоза), витамины В, РР, соли кальция, калия, фосфора, магния, фитонциды.

Корнеплоды и сок редьки обладают противомикробным, противовоспалительным, разжижающим мокроту, отхаркивающим, противокашлевым, успокаивающим, мочегонным, желчегонным и усиливающим кровообращение действием.

Редька возбуждает аппетит, стимулирует функцию поджелудочной железы. Эфирное масло редьки, раздражая слизистую оболочку желудка, стимулирует выделение желудочного сока, улучшает кровообращение и питание тканей желудка и кишечника. Обилие довольно грубой клетчатки в корнеплодах редьки усиливает перистальтику кишечника, поэтому употребление этого овоща предупреждает запоры.

Клетчатка редьки способствует выведению из организма холестерина, что имеет большое значение в профилактике и лечении атеросклероза.

В народной медицине редька употребляется как мочегонное средство при почечно-каменной болезни, подагре. Сок редьки обладает желчегонной активностью и рекомендуется при желчно-каменной болезни, холецистите, циррозе печени. Сок редьки с медом или сироп, сваренный из редьки с сахаром, применяют как отхаркивающее средство при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей. Водный отвар редьки рекомендуется при хронических поносах.

В гинекологической практике сок редьки применяется при задержке менструаций, для увеличения выделения молока у кормящих женщин, при анемиях вследствие кровопотери.

Лекарства из редьки ускоряют заживление гнойных ран и язв. Наружно сок редьки применяют в виде компрессов, примочек, растираний больных мест при ревматизме, подагре, радикулите. Сок и тертую редьку используют как ранозаживляющее средство. Антимикробным свойством обладают и семена редьки. В народной медицине растертые с водой семена накладывают на медленно заживающие раны, язвы.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Срезать верхушку корня черной редьки, часть сердцевинки выскоблить, внутрь корнеплода насыпать сахар и, покрыв верхушкой, подождать, пока не образуется жидкость. Эту жидкость вылить в баночку и принимать по 1 ст. ложке (детям по 1 ч. ложке) 3-4 раза в день через 30 минут после еды при кашле, простудных заболеваниях.

Корнеплоды редьки употреблять как мочегонное средство при обширных отеках, воспалении мочевого пузыря, сахарном диабете.

Сок редьки, смешанный поровну с медом или сахаром, принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день при кашле, бронхите, коклюше, туберкулезе легких.

Редьку нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю и посыпать сахаром. Печь в духовке в течение 2 часов. Процедить образовавшуюся жидкость в бутылку. Пить по 2 ч. ложки 3-4 раза в день перед едой и на ночь перед сном при кашле и бронхите у детей.

Пить по 2-3 ст. ложки сока редьки в день при камнях в желчном пузыре. 20 дней пить сок, затем сделать перерыв на 1 неделю и повторить курс.

Смешать 100 мл сока редьки, 100 мл воды, 1 ст. ложку меда и щепотку соли. Принимать по 100 мл 3 раза в день для повышения молока у кормящих матерей.

Принимать по 1 ст. ложке сока редьки и меда 3 раза в день до еды при аритмии.

Смешать 3 части сока редьки, 2 части меда, 1 часть водки и немного поваренной соли. После бани натирать этой смесью больные суставы при ревматизме.

ме и принимать внутрь по 50-100 мл.

Взять по 1 стакану сока редьки и меда, хорошо перемешать и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при заболеваниях печени, желчного пузыря, а также для профилактики желчно-каменной болезни и улучшения деятельности селезенки и органов пищеварения.

Корнеплоды редьки, моркови и свеклы натереть на мелкой терке, смешать в равных частях, отжать сок, слить в глиняную емкость и на 2-3 часа поставить в духовку. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды при малокровии. Курс лечения 2-3 месяца.

1 кг черной редьки хорошо вымыть, мелко нарезать вместе с кожурой и залить 1 л воды. Настаивать в темном месте 2 недели, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды при злокачественных новообразованиях.

Семена редьки принимать по 6-12 г в день при гастритах, сопровождающихся несварением пищи, хроническом бронхите, бронхиальной астме.

Корнеплод редьки измельчить на терке, отжать сок. Соком полоскать полость рта при воспалении слизистой оболочки. Использовать сок для втираний в больные места при невралгии, ишиасе, радикулите.

Свеженатертую редьку использовать для лечения гнойных ран, для компрессов при ревматизме, подагре, радикулите.

Кашицу из тертой редьки накладывать на спину и грудную клетку вместо горчичников при бронхитах, простудных заболеваниях.

Измельченные семена редьки развести небольшим количеством горячей воды и, завернув в марлю, прикладывать к пораженным местам при грибковых заболеваниях кожи, экземе. Курс лечения - 7-10 дней.

При обморожениях кашицу из корнеплода редьки смешать с равным количеством горячей воды и накладывать на пораженные места. Для достижения эффекта необходимо сделать несколько процедур.

Сок редьки втирать в кожу головы для укрепления волос.

Сок редьки очень быстро теряет свои лечебные свойства, поэтому в лечебных целях нужно принимать свежеприготовленный сок.

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ
Редьку не рекомендуется употреблять при сердечно-сосудистых заболеваниях, воспалительных заболеваниях почек и печени, панкреатите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, диффузном токсическом зобе.



СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПРОТИВ ДИАБЕТА

Ранее считалось, что употребление сливочного масла увеличивает риск возникновения болезней сердца. Недавно немецкие ученые доказали, что это не так. Более того, умеренное потребление этого продукта может даже защитить от диабета.

Специалисты проанализировали данные более 6 миллионов человек из 15 стран. Исследование показало, что людям, страдающим от болезней сердца или каких-либо хронических заболеваний, не стоит бояться масла. По сравнению с сахаром и продуктами, богатыми крахмалом, оно не опасно для здоровья. Но при этом стоит учитывать, что сливочное масло, намазанное на белый хлеб, повышает калорийность и, соответственно, может привести к ожирению. Так что, злоупотреблять этим продуктом все же не стоит.



ПИЩА ДЛЯ УМА

Ученые не одно десятилетие ведут споры о том,

какая пища нужна для нормального функционирования головного мозга. Считается,

что мозгу нужна глюкоза, которую мы получаем из хлеба, сахара, шоколада. Сахар быстро распространяется по крови и заставляет мозг работать. Однако не менее быстро инсулин поглощает этот сахар, и за периодом интенсивной умственной деятельности следует резкий спад.

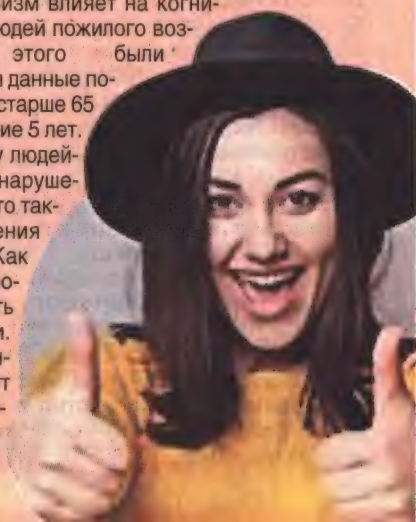
Недавние исследования ученых установили, что для повышения мозговой активности лучше получать углеводы из орехов, риса и бобовых. К примеру, намного полезнее подкормить школьника булочкой с орехами, чем плиткой шоколада. Все кисломолочные продукты также вырабатывают вещества, ускоряющие мыслительные процессы.

А вот недостаток витаминов группы В, цинка и железа существенно ухудшает память. Восполнить их запас помогают зеленые овощи и морепродукты.

БУДЬТЕ ОПТИМИСТАМИ!

Психологи в своем недавнем исследовании решили выяснить, как оптимизм влияет на когнитивные функции людей пожилого возраста. Для этого были проанализированы данные почти 5 тысяч человек в возрасте старше 65 лет. За ними наблюдали в течение 5 лет.

Исследование показало, что у людей-оптимистов риск когнитивных нарушений был снижен, а это значит, что также снижен риск возникновения инфарктов и инсультов. Как утверждают специалисты, уровень оптимизма можно повысить самыми различными способами. Например, для улучшения концентрации внимания подойдут головоломки, видеоигры, различные тренажеры и скоротечные.





ЗАМИОКУЛЬКАС

ДЕНЕЖНОЕ ДЕРЕВО

«Я увлекаюсь домашним цветоводством. У нас на работе растёт денежное дерево. Но растение какое-то хилое, хотя мы его поливаем. Что надо сделать, чтобы оно пошло в рост». Ю. Андреева, г. Липецк.

Замиокулькас относится к семейству ароидных – это всем известные диффенбахии, филодендроны, монстеры и т.д. За последние десять-пятнадцать лет замиокулькас широко распространился среди цветоводов. Перестал быть экзотикой и, соответственно, стал пользоваться меньшим спросом. У меня с этим растением связаны две истории, прочитав которые вы узнаете, что важно для этого цветка.

ЦВЕТОК ИЗ МАГАЗИНА

В цветочном магазине я выбирала цветок на день рождения подруги. Продавец посоветовала купить долларовое дерево. Упаковав в бумагу и обернув платком, поместила подарок в пакет. Дома я обратила внимание на то, что замиокулькас как бы «выпрыгивал» из горшка. Продавец советовала его пересадить. И я выбрала горшок чуть побольше. При пересадке растение разделилось на несколько штук. В результате – одна часть осталась у меня. Позже пожалела, что затеяла пересадку в холодный период. Растение, которое подарила подруге, частично пропало: некоторые деленки сгнили. Оставшаяся у меня деленка через некоторое время тоже сгнила. Вот тебе и сомнительные гарантии успеха – пребывание растения в магазине зимой несколько месяцев и транспортировка, когда растение могло пострадать от холода.

Долго не решалась спросить у подруги, как поживает мой подарок. Потом выяснила, что оставшиеся два листа все-таки растут. Посоветовала ей поливать его пореже. Минул почти год. Недавно обратила внимание, что денежных деревьев у нее стало два. Второе ей дали отростком, так как было лето, то оно, конечно, очень быстро и хорошо прижилось. Вывод – лучше летом заниматься посадкой.

ПЕРЕСАДКА, ПОЛИВ, ПОДКОРМКА

Подруга отдала мне маленькую веточку от замиокулькаса, нечаянно сломала и, зная мою страсть к экспериментам, принесла мне. Она была не менее 30 см, с толстым черешком и сочными листиками. Верхушку срезала, отделила несколько нижних листочков, стала укоренять. Большой лист поместила в вазочку с чуть влажным вермикулитом. Остальные части тоже укореняла в вермикулите, но в закрытом контейнере. Все части укоренились месяца за полтора. Но более мелкие, верхушка листа и листики, быстро впали в период покоя, т.е. листочки у них пожелтели. Нашла в вермикулите несколько клубеньков по 1 см в диаметре. Большой лист укоренялся дольше. Посадила его в высокий узкий горшок с хорошим дренажом. Был теплый период. Поливала редко. Клубеньки тоже посадила, но в маленький горшок. Они так и не проросли.

Большой лист в первый год не рос совсем. Стоял и стоял. Потом у основания появилось что-то непонятное. Мне даже показалось, что это бутон, но появился лист, только маленького размера. Листочки у него тоже были маленькие. За весенне-летний период замиокулькас дал еще три больших листа, а первый так и остался ювенильным. Стоял за-

миокулькас на кухонном окне. От жары не страдал. Ближе к зиме пришлось переместить его на другую, более темную, сторону подоконника. Это сразу сказалось на окраске нового листа – он вырос салатным. Но к середине весны этот лист стал насыщенно-зеленым, видимо, положительно сказались солнечные дни. Замечала, что во многих учреждениях горшочки с замиокулькасами стоят довольно далеко от окон, от этого они вытягиваются, и «куст» разваливается.

Летом растению даю подкормки комплексным цветочным удобрением. Иногда в поливочную воду добавляю «Байкал-ЭМ1». Поливаю лишь тогда, когда верхний слой почвы полностью высыхает. Зимой придерживаюсь той же теории.





АНТРЕКОТ С ЯБЛОКАМИ

1 кг говядины, 4 крупных яблока, 0,5 стакана сметаны, 2 ст. ложки кулинарного жира, 1 ст. ложка тертого хрена, 50 г зелени петрушки (или укропа, киндзы), черный молотый перец, соль.

Мясо нарежьте порционными кусками, как следует отбейте, посолите, поперчите, выдержите примерно 30 минут, после чего обжарьте с двух сторон в раскаленном жире. Яблоки вымойте, обсушите, нарежьте тонкими кружками, положите на антрекоты, залейте сметаной. Поставьте антрекоты в духовку и запеките на слабом огне в течение 40 минут. Перед подачей посыпьте тертым хреном и измельченной зеленью.



КУРИНЫЕ ЭСКАЛОПЫ С КОКОСОВЫМ ОРЕХОМ

6 куриных эскалопов, 100 г тертого кокосового ореха, 2 сырых яйца, 3 ст. ложки растительного масла, 40 г сливочного масла, 2 лимона, панировочные сухари, 1 пучок зелени петрушки, соль, черный молотый перец.

Слегка отбейте куриные эскалопы, посолите и поперчите. Перемешайте тертый кокосовый орех с таким же количеством панировочных сухарей. Эскалопы обваляйте во взбитых яйцах, а затем в смеси кокосовой стружки и панировочных сухарей, поджарьте на смеси растительного и сливочного масла сначала на умеренном огне, затем убавьте огонь и держите на нем мясо до готовности. Готовые эскалопы выложите на блюдо, украсьте дольками лимона и веточками петрушки.



ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ ТОРТ

Для теста: 4 яйца, 150 г сахара, 180 г муки, 1,5 ст. ложки какао, 1 пакетик разрыхлителя, 1 пакетик ванильного сахара.

Для начинки: 5-6 г желатина, 0,5 л жирных сливок, 5 бананов, 250 г творога, 1 стакан сахара, 60-70 г шоколада.

Отделите белки от желтков. Желтки взбейте с 4 ст. ложками горячей воды, добавьте постепенно сахар и ванилин. Белки взбейте и осторожно введите в желтковую массу. Всыпьте муку, какао, разрыхлитель и замесите тесто. Застелите разъемную форму бумагой, выложите тесто и выпекайте 25-30 минут. Готовый корж остудите.

Замочите желатин. 1 банан очистите, сделайте из мякоти пюре и смешайте с творогом, сахаром и шоколадной стружкой. Желатин распустите на водяной бане и введите в массу, добавив сливки. Оставшиеся бананы нарежьте кружочками и выложите на корж. Распределите на корже шоколадно-творожный крем и поставьте на 4 часа в холодильник. Верх посыпьте шоколадом или украсьте бананами.

ГОВЯДИНА С КАРАМЕЛЬЮ

1 кг говядины с жиром, 300 г репчатого лука, 1/4 часть бородинского хлеба без корки, 150 г чернослива, 150 г изюма, 1 ст. ложка сахара.

Мясо порежьте порционными кусками и обжарьте на сковороде. Затем сложите в глубокую посуду с толстым дном или в гусятницу. Слегка обжарьте лук и положите в мясо. Долейте воды и тушите на медленном огне до мягкости. В мясо положите промытые сухофрукты и добавьте воды. Когда фрукты станут мягкими, добавьте пережженный сахар (1 ст. ложку сахара положите на сковороду. Все время мешайте, сахар растопится и станет коричневой жидкостью. Тогда в сахар добавьте немного горячей воды и быстро размешайте). Полученную коричневую воду вылейте в мясо. Затем размоченный в воде хлеб протрите через дуршлаг в жаркое. Посолите и поварите на медленном огне еще 30 минут, постоянно помешивая, чтобы не подгорел хлеб. Жаркое должно быть коричневого цвета и все утопать в соусе.



ТОРТ «ТРУХЛЯВЫЙ ПЕНЬ»

Для теста: 1 стакан сметаны 30%-ной жирности, 1 стакан сахара, 1/5 ч. ложки соды, погашенной в сметане, муки как на пирожки.

Для крема: 700 г сметаны, сахар по вкусу. Орехи для украшения.

Начинка: 300 г изюма, 300 г кураги и 400 г чернослива распарьте в теплой воде и пропустите через мясорубку.

Замесите тесто, разделите его на 6 частей. Из каждой раскатайте лепешку, положите начинку и сверните рулетом. Испеките 6 рулетов, а когда остынут, порежьте их на ломтики. Уложите на блюдо слой ломтиков, на него крем и так далее. Оформите торт в виде пня, обмажьте кремом. Сверху посыпьте тертыми орехами.



КЕКС «СНЕЖИНКА»

1 банка сгущенного молока, 1 яйцо, 6 ст. ложек картофельного крахмала, 1/2 ч. ложки соды, 1 лимон.

Яйцо разотрите, постепенно добавляя сгущенное молоко, затем добавьте натертую на терке цедру и сок половины лимона. Крахмал смешайте с содой и соедините с приготовленной массой.



Хорошо смажьте форму маслом и обильно посыпьте мукой. Дно формы застелите промасленной пергаментной бумагой. Вылейте тесто в форму и поставьте ее в духовку, разогретую до 160°C. Выпекайте около 40-50 минут.

Готовый кекс достаньте из духовки, дайте ему немного остыть, затем извлеките из формы и выложите на блюдо.

РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ПИРОГИ

Не успели мы отойти от новогодних поздравлений и тостов, а на дворе уже Рождество. Светлый и радостный праздник. Когда, как не в эти зимние дни порадовать домашних и друзей пирогами, пирожками, кулебяками...

Только отважиться молодой и неопытной хозяйке на такие «опыты» бывает трудно, особенно если рядом нет мудрой и терпеливой наставницы. Но у вас есть «Веста» — советчица, подруга, хозяйка. И сегодня она поделится с вами простыми и проверенными рецептами пирогов и пирожков. А они, как известно, состоят из теста и начинки.

Предлагаем вам рецепты разных видов теста, из которого можно готовить пироги и пирожки. Освоив некоторые из них, вы сможете приятно удивить и родных, и гостей. Начинки тоже могут быть разными (в зависимости от ваших вкусовых пристрастий и материальных возможностей). Попробуйте, не пожалеете!

место для брожения. Через 2 часа сделайте первую обминку, еще через 2 часа — вторую.

СМЕТАННОЕ

2 стакана муки, 200 г сметаны, 1 яйцо, 0,5 ч. ложки соли.

Из муки, сметаны и яиц замесите негустое тесто, посолите. Положите готовое тесто в миску и на 1 час поставьте в холодильник.

ТВОРОЖНОЕ

250 г творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, соль, 1 стакан муки, 0,5 ч. ложки соды, погашенной уксусом.

В размяченный творог добавьте соль, сахар, соду, погашенную уксусом, яйцо и муку. Тесто тщательно перемешайте.

ПРЕСНОЕ

500 г муки, 1 стакан молока или воды, 2 ст. ложки размяченного сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 0,5 ч. ложки соли.

На пирожковую доску просейте муку, соберите ее холмиком, сделайте углубление, в которое влейте смесь из молока или воды, соли, сахара, яиц и масла. Замесите тесто.

КЛАССИЧЕСКОЕ СЛОЕНОЕ

400 г муки, 4 желтка, 400 г сливочного масла, 100 г сухого белого вина (вместо вина можно в 1 ст. ложке винного уксуса растворить 1-2 кусочка сахара-рафинада), 0,5 стакана молока или сметаны, соль.

На доску просейте муку, соберите ее горкой, сделайте углубление и влейте в него смесь из желтков, вина или

винного уксуса с сахаром, соли, сметаны (или молока). Тщательно вымесите, чтобы тесто легко отставало от рук. Скатайте в шар и поместите в холодильник. Через 15-20 минут тесто раскатайте толщиной 4-5 мм. На середину раскатанного пласта положите половину приготовленного масла и прикройте его одной половиной пласта. Сверху положите оставшееся масло и прикройте его второй половиной теста. Край соедините и раскатайте тесто как можно тоньше. Пласт сложите в четыре слоя и поместите в холодильник на 10 минут, затем снова раскатайте. Эту операцию надо повторить четыре раза. После каждой раскатки дайте тесту «отдохнуть» 10 минут. Слоеное тесто следует готовить в прохладном помещении.

СКОРОСПЕЛОЕ СЛОЕНОЕ

2 стакана муки, 150 г сильно охлажденного сливочного масла, 100 г сметаны, 1 желток, соль, 1 ч. ложка лимонного сока, сода на кончике ножа.

Муку просейте, положите в нее масло и, вмешивая с мукой, мелко порубите ножом в однородную крупку. В углубление, сделанное в масляно-мучной крупке, добавьте смесь желтка, сметаны, лимонного сока, соли, соды. Быстро замесите тесто, скатайте в шар и поместите в холодильник. Через 30-60 минут тесто готово.

ТЕСТО

НА КЕФИРЕ

0,5 л кефира, 3 яйца, 1 ч. ложка соды, 1 ст. ложка сахара, щепотка соли, 2 ст. ложки растительного масла, мука.

Муку просейте через сито. Смешайте с кефиром яйца, соль, сахар, растительное масло, постепенно подсыпьте муку и замесите довольно крутое тесто. Вымесите его руками и поставьте на 1-1,5 часа в теплое место.

ПОСТНОЕ ДРОЖЖЕВОЕ

0,5 стакана минеральной воды, 10 г сухих дрожжей, щепотка соли, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки растительного масла, 2 стакана муки.

Немного подогрейте минеральную воду, разведите в ней дрожжи, добавьте соль, сахар и растительное масло. Муку просейте и замесите тесто. Затем подсыпьте его мукой и поставьте для брожения в теплое место.

Прикройте посуду с тестом на время брожения чистой салфеткой.

Первую обминку теста сделайте через 1,5 часа, вторую — через 2,5 часа.

ДРОЖЖЕВОЕ

0,5 л молока, 3 яйца, 0,5 пачки маргарина, 2 ст. ложки растительного масла, соль и сахар по вкусу, около 1 кг муки, 1 пакетик сухих дрожжей.

Муку просейте. Молоко немного подогрейте, добавьте яйца, соль, сахар, растительное масло, растопленный маргарин и дрожжи. Замесите тесто, накройте его салфеткой и поставьте в теплое



НАЧИНКИ

КАПУСТНАЯ

500 г белокочанной капусты, 2 моркови, зелень, соль, специи, растительное масло.

Капусту тонко нашинкуйте, посыпьте солью и перетрите руками, чтобы она дала сок. Обжарьте капусту на сковороде с растительным маслом.



Морковь натрите на терке и добавьте к капусте вместе с мелко нарубленной зеленью. Посолите, поперчите и потушите на сковороде под крышкой до готовности.

КАПУСТНАЯ С ГРИБАМИ

500 г капусты, 1 луковица, 200 г шампиньонов (или других грибов, можно и маринованных), соль, специи, зелень, растительное масло.

Капусту нашинкуйте, перетрите с солью и обжарьте на сковороде с растительным маслом. Лук и грибы мелко нарежьте, обжарьте отдельно от капусты. Все компоненты смешайте, посолите, поперчите, добавьте мелко нарезанную зелень и потушите еще 5-10 минут на сковороде под крышкой.



ИЗ СОЛЕННЫХ ГРИБОВ

500 г соленых грибов, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка муки, перец.

Соленые грибы залейте холодной водой на 40-60

минут, затем откиньте на дуршлаг. Когда вода стечет, грибы мелко порежьте и смешайте с мелко нарубленным луком, мукой и перцем.

ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

1/2 стакана гречневой крупы, 300 г свиной или говяжьей печени, 100 г топленого масла, 2 луковицы, соль, перец.

Сварите гречневую кашу. Печень промойте, нарежьте мелкими кусочками и обжарьте на топленом масле. Лук мелко нашинкуйте, обжарьте, соедините с печенью и пропустите через мясорубку. Смешайте кашу с печеночной массой, посолите, поперчите, заправьте топленым маслом.

КАРТОФЕЛЬНАЯ

500 г картофеля, 1 луковица, 1 ст. ложка подсолнечного масла, соль, перец, зелень.

Картофель очистите, промойте и отварите до готовности, добавив соль. Протрите через сито, заправьте мелко нарезанным обжаренным луком, перцем, маслом. Смешайте с мелко нарубленной зеленью.



По желанию к картофельной начинке можно добавить обжаренные грибы.

ТВОРОЖНАЯ

500 г творога, 5 ст. ложек сахара, 1 яйцо.

Творог протрите через сито, посыпьте сахаром, добавьте яйцо и тщательно перемешайте.

ЛИВЕРНАЯ

500 г ливера (печень, сердце, легкое), 2 луковицы, 50 г топленого масла, соль, перец.

Печень освободите от протоков и пленки, у сердца удалите грубые кровеносные сосуды. Печень нарежьте небольшими кусочками и обжарьте. Легкое и сердце нарежьте небольшими кусочками и потушите до готовности. Лук нашинкуйте и обжарьте. Ливер пропустите через мясорубку,

смешайте с жареным луком, посолите и поперчите.

МЯСНАЯ

500 г мяса, 2 луковицы, 50 г топленого масла, соль, перец.

Мясо нарежьте небольшими кусочками и потушите до готовности на слабом огне, посолите и поперчите. Лук мелко нашинкуйте и обжарьте. Тушеное мясо пропустите через мясорубку, добавьте жареный лук. При желании в эту начинку можно добавить 100-150 г отварного риса. Если фарш получится суховатым, заправьте его растопленным маслом, соусом, оставшимся от тушения мяса, или бульоном.



ФАСОЛЕВАЯ С ГРИБАМИ

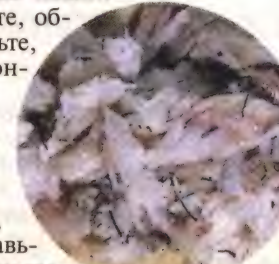
1 стакан фасоли, 50 г топленого масла, 50 г сушеных грибов, 1 луковица, соль, специи.

Грибы и фасоль замочите отдельно друг от друга, а затем отварите до готовности. Лук мелко нашинкуйте и обжарьте вместе с грибами. Фасоль протрите через сито, смешайте с луком и грибами. Посолите и добавьте специи по вкусу.

РЫБНАЯ

500 г рыбного филе, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, растительное масло, соль, специи, лавровый лист, зелень.

Подготовленную рыбу посолите и обжарьте с двух сторон. Лук



мелко нашинкуйте, обжарьте, в конце посыпав мукой, добавьте немного воды или рыбного бульона (до конси-

стенции густой сметаны) и смешайте с пропущенной через мясорубку рыбой. Посолите, поперчите, добавьте мелко нарубленную зелень.

ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА

200 г репчатого лука, 3 сваренных вкрутую яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки толченых сухарей, соль, зелень.

Лук мелко нарубите и обжарьте в масле до золотистого цвета. Перемешайте с сухарями, добавьте мелко нарубленные крутые яйца, соль и зелень по вкусу, влейте немного бульона, чтобы начинка стала пластичной.

ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ЯЙЦОМ

500 г зеленого лука, 50 г топленого масла, 5 сваренных вкрутую яиц, соль, перец.

Зеленый лук мелко нарежьте, посолите, поперчите, смешайте с мелко нарубленными яйцами и слегка потушите на сковороде с топленным маслом.



ИЗ РЕВЕНЯ

1 кг стеблей ревеня, 1 стакан сахара, 1 г корицы.

Стебли ревеня очистите, промойте, нарежьте кубиками, положите на противень и поставьте в духовку для размягчения. Затем ревень протрите через сито, положите в кастрюлю, добавьте сахар, корицу и варите до готовности (по консистенции начинка должна напоминать повидло).

ЯБЛОЧНАЯ

500 г яблок, 100 г сахара.

Яблоки очистите от кожуры и семян, нарежьте небольшими кусочками, засыпьте сахаром и, подлив немного воды, потушите до мягкости. По вкусу добавьте корицу.

24 Полезные советы

ЧТОБЫ МЯСО БЫЛО НЕЖНЫМ

Когда к праздничному столу готовят мясо – без маринада не обойтись. Существует огромное количество маринадов, придающих мясу нежный вкус и делающих его очень мягким, но, пожалуй, самый простой из них – маринад из киви. За пару часа до жарки говядины замочите ее в смеси киви, приправ и сахара. Но самое главное – не держите мясо в таком маринаде дольше двух часов, иначе мясо превратится в паштет.

Существует еще один секрет для размягчения мяса. Обваляйте кусочки мяса в смеси кукурузного крахмала и яичного белка. Это придаст мясу нежную текстуру, уменьшит вероятностью его пригорания или высыхания. Можно сделать и маринад на этой основе, добавив к смеси белка и крахмала немного сухого вина или бальзамического уксуса.



ИДЕАЛЬНЫЙ ТОРТ

Многие хозяйки делают торт или сладкую выпечку, что называется, «на глазок». Но если слегка переборщить с теми или иными ингредиентами, десерт получится не таким вкусным, как ожидалось. В этом случае используйте это правило: «вес сахара должен быть равен весу муки, а вес яиц – весу масла». Речь идет именно о весе, не об объеме продуктов. А вот соотношение для яиц и масла необязательно должно быть точным, допускаются отклонения в 20 процентов.



СЕКРЕТЫ АРОМАТНОЙ ЗЕЛЕНИ

Чтобы зелень полнее раскрыла свой вкус в блюде, нужно точно знать, когда ее добавлять.

Укроп, петрушку, тимьян, розмарин, базилик, эстрагон и зеленый лук в свежем виде добавляют в самом конце готовки, чтобы они не потеряли свой вкус.

Лавровый лист, орегано, майоран нужно класть в самом начале готовки.

Если вы хотите, чтобы при тушении корни петрушки и сельдерея хорошо пахли, их следует нарезать как можно мельче.



ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ МАЙОНЕЗ?

Гости уже на пороге, вы приготовили блюда, которые заправляются майонезом, но вдруг обнаружили, что этого соуса нет под рукой. Знакомая ситуация? Не огорчайтесь! Заменить майонез можно сметаной, если добавить в нее растертый желток сваренного вкрутую яйца и чайную ложку горчицы. Получившийся новый соус не отличат даже заядлые любители майонеза.



ЛУК БЕЗ СЛЁЗ

Каждая хозяйка знает, что у лука есть одно неприятное свойство – раздражать глаза. Конечно, можно потерпеть, когда вы чистите одну-две головки. Но что делать, если лука нужно почистить много (например, для консервирования или шашлыка)?

Перед тем, как разделять лук, 3-5 минут прогрейте его в духовом шкафу. За это время из лука выветрятся вещества, вызывающие слезоточивость, и его можно будет спокойно чистить.

Если лук горький, его нужно ополоснуть кипятком, а затем уксусом. Но если вначале применить только уксус, кипятком уже не понадобится.

Перед нарезкой лука побрызгайте на разделочную доску или нож соком лайма.



КАКАО С... ЛИМОНОМ

Если вы любите какао, но его вкус кажется вам слишком насыщенным, можно воспользоваться вот таким советом. Добавьте в чашку несколько капель свежевыжатого сока лимона. Такой простой прием не только изменит вкус любимого напитка в лучшую сторону, но и обогатит организм дополнительной дозой витамина С.



ПРАВИЛЬНОЕ ХРАНЕНИЕ БАНАНОВ

Многие люди обожают бананы, но, к сожалению, они быстро портятся. А вот если правильно их завернуть, то они сохранят свою свежесть на более долгий срок. Оберните ножки связки бананов пищевой пленкой, и они останутся свежими на 3-4 дня дольше, чем обычно.



ПЕРЕСОЛИЛИ БЛЮДО? НЕ БЕДА!

Пересоленный суп спасут 2-3 штуки картофеля, либо любая крупа в порционном мешочке. Проварите суп с ними минут 20. Они впитают излишек соли. Кстати, их потом можно подать на гарнир.

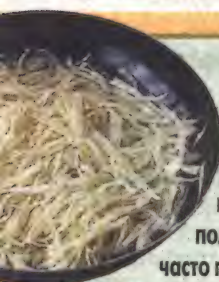


Чтобы уменьшить вкус соли в овощах, макаронах и крупах, их можно промыть под проточной водой, затем повторно залить и довести до кипения.

«Часто в кулинарных рецептах предлагают использовать мякоть кокоса. Сейчас купить этот орех можно без проблем в любом магазине. Но вот как отделить мякоть от кожуры? Я пробовала это делать ножом, но это, во-первых, неудобно, а во-вторых, занимает очень много времени». Вера Н.



Быстро отсоединить мякоть от кожуры можно простым способом. Просверлите отверстие в скорлупе и вылейте жидкость, а затем поместите кокос в духовку, разогретую до 200° на 10-15 минут. Скорлупа треснет, и это поможет без проблем отделить мякоть.



ЧТОБЫ КАПУСТА НЕ ПОТЕРЯЛА ЦВЕТ

«В нашей семье очень любят пироги с капустой или любые другие блюда, содержащие этот полезный овощ. Но когда капуста тушится, она часто приобретает неприятный темный цвет.

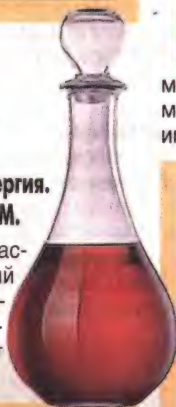
Чтобы этого не случилось, я поступаю так. Нарубив капусту для начинки, обдаю ее кипятком, затем заливаю на пару минут холодной водой. Отжимаю воду и жарю или тушу на сковороде. Благодаря этому простому приему капуста не станет коричневой.

А чтобы цветная капуста при варке сохранила свой цвет, прежде чем бросать ее в кастрюлю, я держу ее 5-7 минут в воде с уксусом. Когда варю капусту, после закипания воды посуду плотно накрываю крышкой». Валентина С.

СОУС БЕЗ АЛКОГОЛЯ

«Есть огромное количество вкусных соусов, в состав которых входит вино. Но мне нельзя употреблять алкогольные компоненты, так как у меня на них аллергия. Можно ли чем-то заменить алкоголь в соусах?» Алла М.

В соусах красное вино можно заменить на красный винный уксус, а белое вино — на белый винный уксус. На полстакана уксуса нужно добавить 2 кусочка рафинада или аналогичное количество сахарного песка. Такой соус отлично подойдет для мясных и рыбных блюд.



ПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ

«В зимнее время я часто готовлю печеные яблоки. К сожалению, во время приготовления они могут потрескаться, и вид у них будет неаппетитный.

Чтобы этого не происходило, я заранее прокалываю плоды в нескольких местах вилкой или зубочисткой, а на сковороду выливаю немного кипяченой воды. Яблочки остаются целыми, красивыми и румяными». Маргарита Д.

СЕЛЕДКА ДЛЯ «ШУБЫ»

«Очень люблю готовить блюда из селедки, в том числе и незаменимый на праздничном столе салат «Селедка под шубой». Вот только времени на разделку селедки уходит очень много, да и косточки не всегда удается выбрать все. Нет ли какого-то секрета, как избавиться от селедочных костей с минимальными затратами?» Людмила В.



Чтобы избавиться от всех косточек в селедке, необязательно её чистить вручную. Просто удалите хребет, кожу и пропустите селедку через мясорубку, поставив крупную сетку. Таким образом, все косточки останутся на ноже мясорубки! При этом селедка, пропущенная через мясорубку, прекрасно подходит для салата «Шуба» по консистенции.

КАРАМЕЛИЗИРОВАННОЕ МЯСО

«Часто в кулинарных рецептах встречается карамелизированное мясо. Подскажите, как правильно его приготовить». Инна Г.



Для приготовления мяса его надо подсушить. В хорошо разогретой сковороде (лучше чугунной) растопить сливочное масло, добавить 2 ст. ложки сахара. Нужно подождать, пока сахар немного растает, после чего в эту смесь выложить мясо. Сахар придаст мясу аппетитную корочку.

После приготовления мяса, карамелизированный коричневый осадок на дне сковороды не стоит смывать. На сковороду следует налить бульон, вино или обычную воду, немного вскипятить и слить в банку. В дальнейшем полученную смесь можно добавлять в соусы, супы и любые другие блюда. Это придаст им приятный сладковатый аппетитный вкус.

КОНДИТЕРСКИЕ ПРЕМУДРОСТИ

«Очень люблю радовать своих домашних выпечкой. За много лет у меня накопилось множество секретов, как сделать плюшки и булочки более вкусными.

Когда вы замешиваете тесто, нельзя сразу добавлять в него изюм. Это делается в самом конце. Но сначала изюм надо хорошенько промыть и обязательно дать ему возможность подсохнуть.

Если для украшения в выпечке используется инжир, цукаты или изюм, в духовке они могут сместиться с поверхности теста. Чтобы этого не произошло, следует заранее обвалить их в муке.

Лучше всего для теста подходят сухие дрожжи. Но для хранения им нужна температура +6° +8°. Их необходимо хранить в бумаге, которая плотно обволакивает дрожжи. Срок годности — 21 день, потом их использовать уже нельзя.

Чтобы оладьи получались пышными, можно добавить в тесто немного пива». Надежда С.





ЧЕМ ОПАСНО ВЕЧЕРНЕЕ ПЕРЕЕДАНИЕ?

Любой работающей женщине знакома такая ситуация: утром, собираясь на работу, удалось «забросить» в себя только легкий завтрак из того, что есть под рукой, в обед — перекус на скорую руку. И вот наступает долгожданный вечер... Возвращаясь домой, она думает, что раз уж я продержалась весь день, то и ужин устрою себе легкий и питательный, чтобы не набирать лишние килограммы и влезть в любимое платье. Однако дома вдруг обнаруживается, что в холодильнике «ждет» много продуктов, которые надо доесть (не выбрасывать же их!); или же в гости зашла подруга с тортиком. Ну как тут удержаться? И вот уже ужин превращается из легкого в высококалорийный, а стрелка на весах неумолимо растет. И так происходит практически каждый день!

Диетологи утверждают, что к избыточному весу чаще всего приводит переедание в вечернее время. Почему?

Во-первых, скорость, с которой организм расходует калории, во время сна снижается, а значит, большинство тех калорий, что вы получили вечером, обязательно отложатся в виде жира на бедрах или талии.

Как только вы начали есть, вам будет трудно остановиться. Любители покушать могут запросто проглотить 500 ккал (что равно пяти кусочкам сыра, пакету картофельных чипсов или большой порции пломбира), даже не заметив этого. При таком «переборе» ситуация усугубляется тем, что вы не только получаете больше калорий, но и растягиваете желудок. А это совсем ни к чему, потому что в дальнейшем он будет требовать все больше пищи, чтобы наполниться и передать вам чувство насыщения, а это неминуемо приведет к новому перееданию.

«Ужасно!» — подумаете вы. Но не все так плохо. Ведь стоит вам взять под контроль свои вечерние пиршества, и вы сможете легко избавиться от 500 лишних ккал каждый вечер (а значит, потерять около полутора килограммов за месяц). Секрет прост: нужно выяснить, в какое время вам труднее всего отказаться от лакомого кусочка и найти способы не поддаваться искушению. Итак...

ВЫ ВЕРНУЛИСЬ ДОМОЙ, где вас ждут дети, голодный муж, куча дел, и буквально через несколько минут вы сдаетесь: голод, который удавалось игнорировать на работе, дает о себе знать с новой силой. Поэтому, чтобы побороть усталость и зарядиться энергией для предстоящей работы по дому, вы начинаете поглощать все, что находите в холодильнике.

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ЭТОГО?

Самый простой способ — не приходить с работы с пустым желудком. Дело в том, что склонность к перееданию возникает в то время, когда уровень сахара в крови очень низкий. Это происходит, если в течение дня вы ели мало или вообще не ели ничего.

Чтобы предотвратить приступы голода, диетологи советуют принимать пищу через каждые три-четыре часа. Это значит, что вы обязательно должны завтракать, обедать и один-два раза перекусывать, выбирая для этого еду, содержащую углеводы (чтобы быстро поднять уровень сахара в крови и почувствовать

насыщение) и белки (чтобы поддерживать уровень сахара стабильным и не испытывать голода длительное время). В целом, до ужина вы уже должны получить 50–70% от общего числа калорий. Не выходите из офиса голодной как волк, съешьте что-нибудь перед уходом и дома вы не будете набрасываться на еду.

Еще один способ предотвратить вечернее переедание — «правило пяти минут». В течение недели всякий раз, когда, придя с работы, вы почувствуете непреодолимую тягу открыть пакетик с чипсами или полакомиться печеньем, потерпите 5 минут. На следующей неделе потерпите 10 минут и так далее. Когда вам удастся сдерживать желание поесть в течение 20 минут, вы сможете контролировать свою тягу к съестному и удерживаться от импульсивного поедания пищи.

Но что делать, если перечисленные советы не помогают, а вам все же хочется что-нибудь съесть? На этот случай держите в холодильнике низкокалорийные напитки (например, апельсиновый сок, разведенный пополам минеральной водой), овощные соки без сахара, обезжиренный творог или яблоки.

И наконец, чтобы избежать искушения, не покупайте продукты, которые способствуют перееданию: мучные, жирные и сладкие (и особенно те, в которых присутствуют все три компонента сразу). Если же вы хотите иногда побаловать сладостями домочадцев, покупайте их в небольших упаковках, чтобы потом вас не искушали недоеденные конфеты или печенье. Маркетинговые исследования показывают, что те из нас, кто покупает продукты в больших упаковках (так удобнее и дешевле), съедают их быстрее и в большем количестве, чем те, кто привык довольствоваться малым.



ВЫ ГОТОВИТЕ УЖИН для СЕМЬИ и один только вид вкусной пищи стимулирует в организме нейрохимические изменения, возбуждающие аппетит.

Попробовать «маленький кусочек» в процессе приготовления — дело рискованное, потому что вы считаете, что не едите, а просто пробуете, а ведь коварные калории неизбежно накапливаются. Эти ежедневные вечерние калории обязательно дадут о себе знать уже в ближайшее время.

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ЭТОГО?

Жевать или «пробовать» что-нибудь другое, более полезное для фигуры. Возьмите себе за правило во время готовки жевать, например, жевательную резинку без сахара, мятную таблетку, кусочек морковки, яблока, дольку апельсина. И постарайтесь никогда не есть стоя, что ведет к механическому, бездумному «пробованию» и «перекусыванию», а результат — огромное количество лишних калорий.

Не переживайте, что если вы не попробовали, то ужин обязательно получится невкусным. Вы же опытная хозяйка! И если вы, например, недосолили и недоперчили блюдо, домочадцы вам об этом обязательно скажут.



КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ЭТОГО?

Чтобы раз и навсегда покончить с этой вредной привычкой, заключите с собой договор по ограничению того, что вы едите во время детского ужина. Например, если ваш сын начинает есть только после вашей демонстрации, дайте себе обещание съесть одну или две ложки вместе с ним, не больше, а если в тарелке вашей дочери осталось больше пяти ломтиков жареной картошки, разрешите себе съесть только два. Если меньше пяти — пообещайте себе не есть ни кусочка. А чтобы не искушать себя, перед тем как начнете кормить детей, съешьте сначала что-нибудь низкокалорийное.

ДОМОЧАДЦЫ ЛЕГЛИ СПАТЬ, и вас неизбежно тянет на кухню. Вы считаете, что теперь пришло ваше личное время. Так почему же не побаловать себя чем-нибудь вкусненьким за все домашние хлопоты? Ну совсем чуть-чуть...

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ЭТОГО?

Позвольте себе маленький кусочек горького (не молочного и не белого) шоколада, мармеладку, небольшую порцию желе или баночку низкокалорийного йогурта. Эти сладости наименее опасны для талии и бедер, и в то же время, полакомившись ими, вы не будете чувствовать себя обделенной (что опять же ведет к перееданию). Но как только вы закончите с едой в этот вечер, выключите на кухне свет, закройте дверь и почистите зубы — это сигнал вашему организму, что на сегодняшний прием пищи закончен.

Кстати, лакомство — далеко не единственное удовольствие, которое поможет расслабиться и наградить себя после

трудного дня. Можно позвонить подруге, сделать маникюр, продолжить вязание модного свитера или почитать любимую книгу.

ВСЕ ЗАСНУЛИ, но в три часа ночи вы просыпаетесь от того что, ваша дочурка сильно кашляет, или вашему сынишке приснился страшный сон. Вы даете лекарство дочери, успокаиваете сына... и чувствуете, что в желудке началось предательское беспокойство. Вы не можете заснуть и не придумываете ничего лучшего, чем отправиться на кухню. А там — оставленные с вечера сладости, которые сами просятся в рот.

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ЭТОГО?

Оставьте с вечера на столе немного безобидной еды, которая поможет заглушить ночной голод. Например, пакетик травяного чая (если хочется чего-нибудь горячего), крекер, полгорсточки кукурузных хлопьев. Если ночью вы часто встаете в туалет, постарайтесь не есть и не пить, по крайней мере, за два часа до отхода ко сну. По той же причине избегайте поздних посиделок с алкоголем.

Лучше приучите себя ложиться спать в одно и то же время, тогда утром вы проснетесь с хорошим аппетитом и сможете насладиться любимой едой (и получить основное количество калорий) до того, как опять наступит вечер.



Как видите, соблюдать правила здорового питания и не переедать вечером — достаточно просто. Главное — приучить себя к самодисциплине, и тогда стройная фигура и хорошее настроение вам обеспечены.

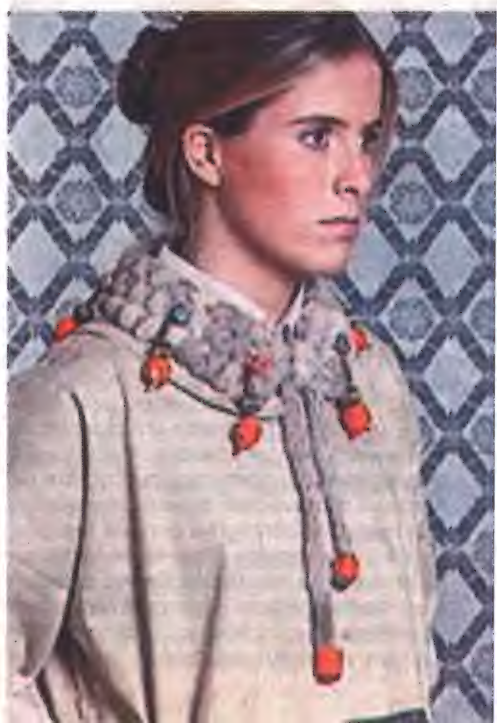


ВЫ КОРМИТЕ РЕБЕНКА и наверняка показываете ему, «как надо кушать» или «как вкусно» то, что лежит в его тарелке, на личном примере, чтобы уговорить маленького привереду съесть хотя бы ложку. В большинстве случаев приходится еще и доедать остатки из детской тарелки, «чтобы не пропадало». Эти невинные порции лишней еды не так уж безобидны. Ежедневные лишние калории из детской порции накапливаются в организме и со временем приводят к увеличению веса.



«ТЕПЛОЕ» УКРАШЕНИЕ

Зимой мы стараемся больше заботиться о комфорте и удобстве, чем об украшении своей одежды. Предлагаем совместить красоту и удобство. Если вы умеете хоть немного вязать крючком и спицами, значит, вам будет по силам связать модное украшение, нечто среднее между шарфиком, воротником и колье, надо лишь правильно подобрать нитки и соответственно украсить вязаный аксессуар.



Свяжите неширокий шарф лицевыми петлями из меланжевой пряжи яркой расцветки. Узкие стороны украсьте кисточками и лоскутками ткани в тон, повяжите шарфик-кольце и закрепите крупной булавкой.

Подберите толстые нитки меланжевой пряжи нескольких оттенков и свяжите толстым крючком два кольца, одно чуть больше другого, сверните их руликом и сшейте кончики. Отдельно свяжите прямоугольник 12-15 см длиной и 5-7 см шириной, сверните цилиндром, вставьте внутрь рулончик синтепона или набейте синтепоном, чтобы вязаный кулон сохранял форму, зашейте и прикрепите к концам крупную цепочку или вязаную цепочку из той же пряжи. Украсьте оба ожерелья и кулон лоскутками ткани.

Шарф, состоящий из крупных цветов, по силам связать тем, кто хорошо владеет крючком. Обратите внимание, что в дополнение к цветку вывязывается прямоугольник, квадрат или сеточка из той же пряжи, и именно эти дополнения соединяются в шарф, а цветы нашиваются сверху для большей объемности. Не забудьте украсить шарф крупной кистью с одной стороны.

Косынка с закругленными углами, связанная из плотной пряжи толстым крючком, легко превращается в украшение, если завязать ее лентой яркого цвета и повернуть так, чтобы она лежала на одном плече.

Свяжите из яркой пряжи столбиками без накида кружки диаметром 7 см, из расчета по 2 кружка на один элемент ожерелья. Соедините по два кружка, сшейте по периметру и набейте синтепоном для объема. Кружки соедините между собой черным шнурком и подвесьте к ожерелью крупную подвеску, размером не меньше кружков.

Свяжите из толстой объемной пряжи типа «ровница» небольшой округлый воротничок столбиками без накида. Отдельно свяжите цепочки для завязок. Украсьте воротничок и завязки крупными яркими бусинами.

Свяжите шарфик, вывязывая с одной стороны «зубчики», как при вязании платков, такой ширины, чтобы он полностью прикрывал шею и его можно было отвернуть на 4-5 см. Сшейте боковины вязания, отверните нижний край. Дополните шарфик несколькими разноцветными вязаными цепочками в тон шарфику. Украсьте цепочки лоскутками ткани.

Чтобы связать такой шарфик-воротничок, вам придется освоить вязание «зубчиков». Ширина шарфика должна быть такой, чтобы частично прикрывать ключицы и щеки.

Свяжите шарфик шириной 20 см лицевыми петлями чуть длиннее, чем охват шеи. Наберите петли с торцов шарфика и провяжите еще по 5 см лицевыми петлями. Сшейте шарфик точечно, соединив два угла с одной сто-



роны. Чтобы украсить шарфик, прикрепите к месту соединения сшитые из ткани листочки или используйте связанные ниткой перышки.

Из ленточной пряжи самым толстым крючком свяжите две цепочки длиной 1-1,2 м. Отдельно из меланжевой пряжи свяжите две «шапочки», чтобы они умещались в руке. Вывяжите и прикрепите к «шапочкам» по несколько крупных узелков на цепочках. В результате вы получите необычные цветы, похожие на колокольчики. Одну из цепочек из ленточной пряжи сложите пополам и, отступив от концов 25 см, соедините, пришив цветок. Вторую цепочку соедините в кольцо, сложите так, чтобы одно обвитие лежало на ключицах, а второе свисало. Соедините их в таком положении вязаными цепочками. Прикрепите сбоку к нижнему витку второй цветок.



ДЕКОР НА СТЕНУ ИЗ СТРОИТЕЛЬНОГО ХЛАМА

Вы закончили дома ремонт и у вас осталось много ненужных материалов: всевозможных дощечек, шурупов, гвоздей, проволоки и т.п. Становится немного обидно за потраченные деньги. Но расстраиваться не стоит, ведь то, что должно было полететь в мусорное ведро, может перевоплотиться во что-то невероятное. Например, в необычные панно в виде забавных рожиц, как на этих фото, которые не составит труда смастерить даже детям.

Вам понадобятся: деревянный брусок произвольного размера, проволока разной толщины, несколько шурупов, бусины, акриловые краски, немного терпения и максимум фантазии.

Из бруска надо вырезать форму будущей рожицы, тщательно отшлифовать. По периметру всего изделия прикрепить несколько гвоздей или шурупов, которые будут изображать волосы забавного человечка, или же сделать отверстия, в которые вставить причудливо изогнутую проволоку. Ушами могут служить металлические ручки от старой посуды, а для глаз и носа подойдут небольшие деревянные заготовки из любого материала. Если вы планируете добавить «руки» и «ноги», то их можно сделать из металлических трубочек и небольших деревянных брусочков.

Теперь главное — раскрасить получившуюся поделку. От этого будет зависеть, насколько ярким акцентом она станет в домашнем интерьере. Чем больше красок, тем интереснее получится ре-

зультат! Попутно можно добавить декоративные элементы в виде бусин, камушков, колечек.

Крепиться к стене такая конструкция будет с помощью специального держателя или подвеса, которые надо прикрутить к обратной стороне.

«РЫБКА» В ИНТЕРЬЕРЕ

Из старой глиняной подставки под горячее можно смастерить декоративное украшение для интерьера в виде рыбки. Соответственно, у нее должны быть голова и туловище, рот, глаза, плавники, и, конечно же, хвост. Голову от туловища можно визуально отделить, если просто сделать её из кружков поменьше из любого подручного материала, на свое усмотрение. Для плавников и хвоста подойдет толстая бечевка, которую нужно нарезать и вставить в предварительно просверленные отверстия по краю изделия. Пучок нарезанной бечевки надо закрепить узлом в каждом отверстии, чтобы она держала форму. Из такой же бечевки в несколько сложенных надо сделать «ручку», которую следует продеть в два дополнительных отверстия. С помощью нее панно можно будет повесить на стену.

Украсить готовую рыбку можно с помощью акриловых красок или готовых декоративных элементов, например, в виде цветов. Желательно покрыть готовое панно глянцевым лаком.





ЦВЕТ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Невзрачный серо-бежевый набор из палантина и митенок будет выглядеть совершенно иначе, если вы украсите его разноцветными «кнопками», связанными из ярких ниток. Подберите нитки для «кнопок» так, чтобы у вас было по 3 оттенка зеленого, синего и бордово-коричневого цвета. Разбавьте яркие «кнопки» нейтральными, выбрав для них пастельные тона пряжи.



СКРУТИТЬ

Если вы вообще не умеете вязать, просто купите моток толстых ниток понравив-

КОГДА-ТО БЫЛ СВИТЕР

Со временем или после неосторожной стирки шерстяные свитера, джемперы и кофточки садятся, превращаясь в подобие войлока. Теперь с ними можно работать: резать, кроить, шить, не боясь, что трикотажное полотно начнет распускаться. Смастерите себе из свитера милую зимнюю сумочку.

Отрежьте у свитера с ажурной вставкой по переду нижнюю часть, состроичте линию отреза и сразу оверлочьте или плотно обметайте вручную. У ремня из заменителя кожи отрежьте концы, отступив по 20 см, и пришейте к резинке: кончик к задней стороне сумки, а пряжку — к передней. Оставшуюся часть ремня пришейте к боковым швам, чтобы получилась удлиненная ручка.

У свалявшейся кофточки с застежкой отрежьте рукава, сохраняя проймы, и воротник или горловину по прямой. Обшейте отрезанные края бейкой или тесьмой подходящего цвета так, чтобы она переходила в ручки. Если умеете вязать, свяжите обтачку и ручки из пряжи такого же цвета. Отрежьте нижнюю часть кофты, состроичте низ сумки. Выверните сумку наизнанку и аккуратно зашейте линию соединения полочек вдоль обтачки. Выкроите из яркой ткани стилизованные цветы и вручную пришейте их контрастными нитками на разном уровне. От каждого цветка до доньшка сумки вышейте стебельки тамбурным швом. В серединке каждого цветка пришейте пуговицу или кружок ткани контрастного цвета.



КОСЫНКА ИЗ АТЛАСНОЙ ЛЕНТЫ

Вырежьте из бумаги выкройку косынки в натуральную величину, расчертите на бумаге клетки с ячейками 4-5 см. Контур косынки и все продольные полосы состоят из сшитых вместе двух атласных ленточек, все поперечные полосы — из сшитых вместе трех ленточек. Измерьте длину всех изображенных на выкройке полосок, сшейте каждую отдельно и соедините, собрав сначала контур косынки, затем продольные полосы, и только потом наложите поверх них поперечные.

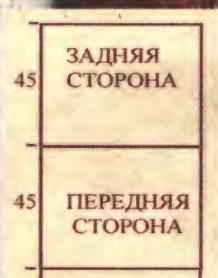


шегося вам цвета и скрутите из них шарф.

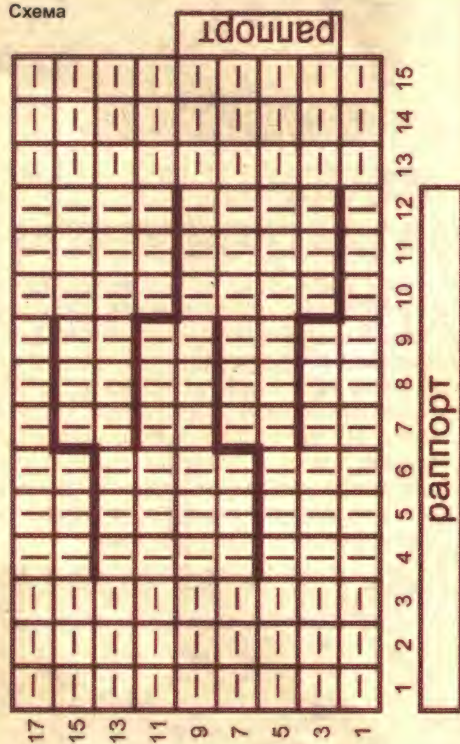
Поставьте рядом два стула и накрутите на спинки по кругу пряжу, привязав оба конца узелками к ниткам, чтобы они потом не выбились из общей массы. Аккуратно снимите пряжу и скрутите ее жгутом. Отрежьте 3-4 полосы контрастной кожи шириной 5-6 см и длиной 8-10 см. С одной стороны прямо у края полоски приклейте липучку. Оберните полоску вокруг пряжи так, чтобы она пряжу немного стягивала и отмерьте, где надо приклеить вторую липучку. Для надежности под кожаной полоской пряжу можно нетуго перетянуть нитками. Приклейте липучки к остальным полоскам и оберните ими пряжу через равные промежутки.

Получившийся шарф-кольцо можно носить, повесив на шею, как украшение, а можно обернуть вокруг шеи, чтобы он грел ее и защищал от ветра.

Подготовила
Алина УШАКОВА



Схема



Условные обозначения:



снять 3 петли на вспом.спицу, оставить за работой, 3 лиц, 3 лиц со вспом.спицы



снять 3 петли на вспом.спицу, оставить перед работой, 3 лиц, 3 лиц со вспом.спицы

Узоры:

1. по **Схеме**, узор «косы»

Описание работы

Полосатая подушка связана на спицах из ниток пяти цветов. Передняя и задняя стороны подушки связаны одним полотном. Полосы разных цветов связаны одним полотном.

Начало вязания: наберите на спицы:

1. нитками бордового цвета: 30 петель (2 раппорта по 15 петель по **Схеме**), хвостик и рабочую нить отпустите, продолжайте набирать петли нитками следующего цвета.

2. нитками терракотового цвета: 30 петель (2 раппорта по 15 петель по **Схеме**) рабочую нить и хвостик отпустите и продолжайте набирать петли дальше.

3. нитками оранжевого цвета: 30 петель (2 раппорта по 15 петель по **Схеме**), далее —

4. нитками светло-зеленого цвета: 30 петель (2 раппорта узора по 15 петель по **Схеме**),

5. нитками цвета хаки: 33 петли (2 раппорта по 15 петель по **Схеме** и 3 петли для симметрии).

Приступаем к вязанию:

1-й ряд: цвет хаки: 3 изнаночные, *9 лицевых, 3 изнаночные*, от* до* повторите еще один раз.

Поднимите нить светло-зеленого цвета, перекрутите ее один раз с нит-

Для украшения интерьера и для уюта в доме часто используются вязанные подушки. Свяжите себе такую на спицах. Пять цветов ниток, использованных при вязании, подойдут практически к любому цвету мягкой мебели или к пледу. При желании вы легко можете заменить цвета.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки бордового, терракотового, оранжевого, светло-зеленого цветов и хаки по 50 г (шерсть 50%, акрил 50% 300 м/100 г), спицы № 3,0, игла для сшивания, застежка «молния» длиной 45 см.

кой цвета хаки и свяжите 9 лицевых, 3 изнаночные - от* до* повторите еще раз.

Поднимите нить оранжевого цвета, перекрутите ее со светло-зеленой 1 раз и вяжите оранжевой нитью *9 лицевых, 3 изнаночные*, от* до* повторите еще один раз.

Поднимите нить терракотового цвета, свяжите *9 лицевых, 3 изнаночные*, от* до* повторите еще один раз. Поднимите нить бордового цвета, перекрутите ее с терракотовой один раз и вяжите бордовой нитью *9 лицевых, 3 изнаночные*, от* до* повторите еще один раз. «Хвостики» от набора ниток по окончании вязания заправьте в полотно с изнанки.

2-й и все четные ряды вяжите, чередуя 3 лицевые и 9 изнаночных петель. Не забывайте во всех рядах при смене цвета ниток перекручивать нитки и вязать каждую полосу нитками соответствующего цвета. Перекручивание ниток позволит получить цельное полосатое полотно без дырочек и избавит вас от сшивания.

Начиная с 3-го ряда, вяжите узор «косы» по **Схеме**, в каждой полосе узор повторяется 2 раза. В первой полосе из ниток цвета хаки для симметрии провязываются 3 петли.

Свяжите переднее полотно подушки, разложите на ровной поверхности и проверьте соответствие ширины и высоты, отметьте сгиб и свяжите полотно с таким же количеством рядов. Закройте все петли.

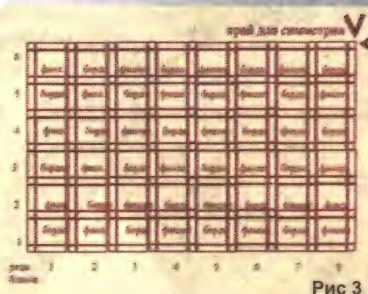
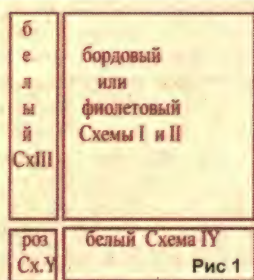
Сборка: сшейте боковые стороны, по низу подушки пришейте молнию.

Вязаные пледы приобретают все большую популярность. Он создает настроение и уют в вашем доме, им приятно укрыться после напряженного рабочего дня, почитать книгу или посмотреть телевизор. Вязать его несложно, даже увлекательно. Сложность в его вязании - большой размер и достаточно тяжелое полотно. Но и это вас не остановит, если вы решите иметь дома такую красоту.

Не забывайте сделать образцы блоков и сверить их размеры с размерами пледа.

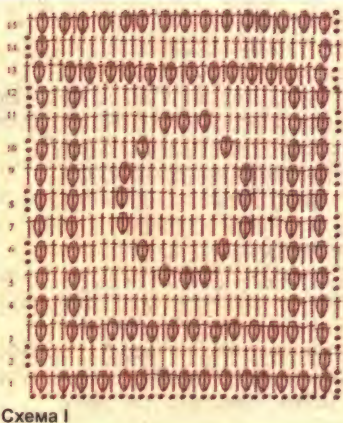
Вам потребуются: нитки белого, бордового, фиолетового и темно-розового цветов, всего не менее 2300 г (шерсть 50%, акрил 50% 300 м/100 г), крючок № 2,5-3,0, игла для сшивания.

Примечание: чем тоньше нитки и крючок, тем легче и тоньше получится плед.



Условные обозначения:

- - одиночная петля (н.п.)
- ⬆ - столбик с накидом (ст.н.)
- 3 ст. соединяются с 1-м петлей в одну петлю (3 ст. и 1 ст. в 1 петлю)



Узоры:

1. Схема I для квадрата 15x15 см фиолетового цвета
2. Схема II для квадрата 15x15 см бордового цвета
3. Схема III для прямоугольника 5x15 см белого цвета
4. Схема IV для прямоугольника 15x5 см белого цвета
5. Схема V для квадрата 5x5 см темно-розового цвета

Описание работы

Плед связан из 48 блоков, каждый состоит из 4-х геометрических фигур (рис. 1): белого цвета 5x15 см и 15x5 см, темно-розового 5x5 см, бордового и фиолетового цвета 15x15 см. Свяжите всего 48 таких блоков, из них 24 с квадратами 15x15 см бордового цвета и 24 с квадратами 15x15 фиолетового цвета. Размер готового блока составит 20x20 см. Соедините детали внутри блока (по 4 шт. по рис. 1), затем, чередуя блоки с фиолетовыми и бордовыми квадратами, соедините их в полотно, состоящее из 6-ти блоков в ширину и 8-ми

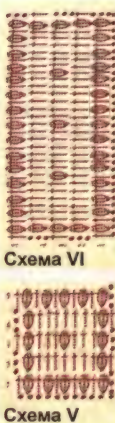
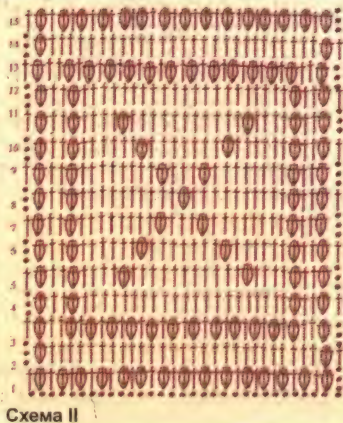
блоков в длину по образцу рис. 2.

Для того, чтобы плед приобрел симметричный вид (рис. 3), необходимо по одному длинному и по одному короткому краям присоединить по ряду детали белого и темно-розового цвета (рис. 2).

Для этого для длинного края (165 см) свяжите 8 темно-розовых квадратов по Схеме V, 8 белых прямоугольников по Схеме IV, для узкого края (125 см) свяжите 7 квадратов (один для угла пледа) темно-розового цвета по Схеме V, 6 прямоугольников белого цвета по Схеме III.

Размер пледа вы можете увеличивать или уменьшать самостоятельно, убирая или добавляя по целому ряду блоков из 4-х деталей (рис. 1).

Сборка: собирать плед вы можете начать в процессе вязания, а можете и по окончании вязания, когда все детали и блоки будут связаны. Для этого разложите детали по рисунку и с изнаночной стороны свяжите их между собой одним рядом столбиков без накида. Соединять можно и другими известными Вам способами.



Очень красивая накидка с небольшими крылышками на уровне локтей, связанная одним полотном, привлекает простотой выкройки и замысловатым узором. В дополнение к накидке свяжите митенки. Удобная вещь для прогулок и отдыха.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки серого цвета 800 г (шерсть 50%, акрил 50% 300 м/100 г), спицы № 3,0, игла для сшивания.

Узоры:

1. **Схема I:** отображены лицевые и изнаночные ряды.
2. **Схема II «Дорожка из 3-х лицевых петель».** В лицевом ряду довяжите до дорожки из 3-х лицевых петель, 3-ю петлю на левой спице пронесите правой спицей над двумя первыми и сбросьте ее с левой спицы. Свяжите 1-ю петлю, накид, свяжите вторую петлю и продолжите вязание ряда. Дорожку из 3-х петель, отмеченную на **Схемах I и II** вяжите так же. В изнаночных рядах 3 петли, в т. ч. накид, свяжите изнаночными петлями.
3. резинка 1x1

Описание работы

Накидка связана в виде прямоугольника размером 90x90 см.

Определение размеров для себя: возьмите сантиметровую ленту, положите на шею сзади, проведите ее по переду и соедините сзади на уровне бедер, это будет двойная ширина для вязания (прим. 180 см), затем разделите полученную мерку на 2, ведь вы измерили одновременно верхнюю и нижнюю части накидки, которая состоит из 2 сшитых между собой краев.

Высота вязаного полотна определяется, как окруж-

ность вашего тела вместе с руками на уровне талии (примерно 90 см). Итак, нам нужно получить размер квадрата не менее 90x90 см. Вы можете добавить несколько см (к высоте квадрата) на свободное облегание.

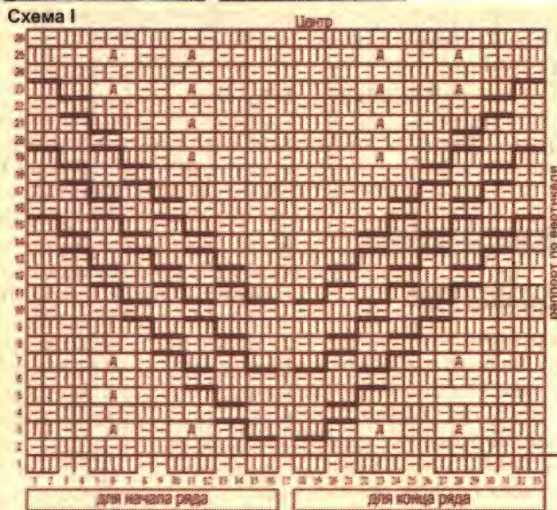
Начало работы: наберите на спицы 211 петель, свяжите 10 рядов резинкой 1x1, а затем вяжите: 2 кромочные, 16 петель с отметкой «для начала ряда» по **Схеме I**, *19 петель по **Схеме II**, 33 петли по **Схеме I**, *от * до * повторите еще 2 раза, 19 петель по **Схеме II**, 16 петель по **Схеме I** с отметкой «для конца ряда», 2 кромочные. В результате полотно будет состоять из чередования 3-х полных раппортов по **Схеме I** и 4-х раппортов по **Схеме II**, по краям по 1/2 части **Схемы I**. Такое распределение петель по **Схеме I** необходимо для симметрии, при сшивании стороны соединятся и накидка будет выглядеть цельным полотном.

Свяжите полотно высотой 90 см. Завершите вязание 10-ю рядами резинки 1x1. Закройте все петли. На схеме выкройки есть обозначения, по которым следует сшить накидку.

Крылышки: для крылышек наберите 33 петли, свяжите 10 рядов резинкой 1x1, затем узором по **Схеме I** на общую высоту 10 см. Края обвяжите резинкой 1x1. Второе крылышко свяжите аналогично. После примерки и определения месторасположения, пришейте крылышки к накидке.

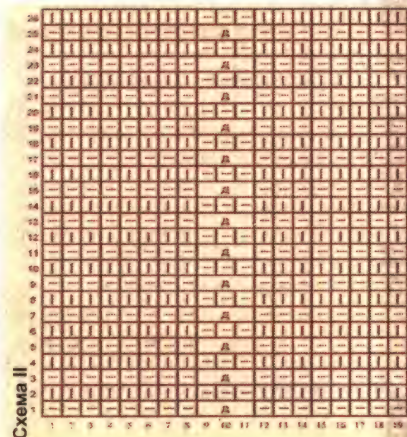
Митенки: наберите на спицы 37 петель (раппорт узора по **Схеме I** и 4 кромочные, по 2 с каждой стороны, для удобного сшивания), свяжите 10 рядов резинкой 1x1, затем узором по **Схеме I** на высоту 30 см. Завершите вязание 10-ю рядами резинки 1x1, закройте все петли.

Сборка: сшейте митенки по боковым сторонам, края накидки — по меткам на выкройке, пришейте крылышки.



Условные обозначения:

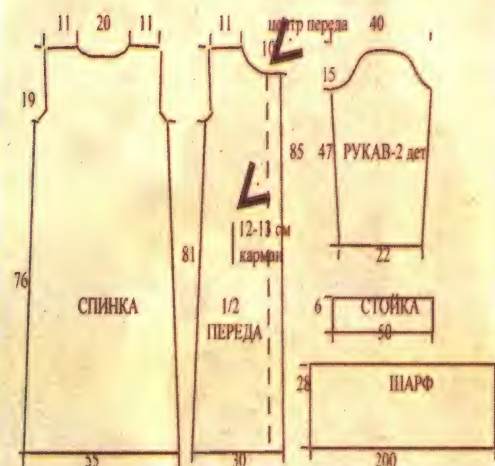
- изнаночная петля
- лицевая петля
- снять 2 петли на вспом. спицу, оставить за работой, 2 петли, 2 лиц со вспом. спицы
- снять 2 петли на вспом. спицу, оставить перед работой, 2 петли, 2 лиц со вспом. спицы
- Вертикальная дорожка из 3-х петель, см Описание



Вязаные пальто не теряют своей актуальности уже долгое время, поэтому, если у вас есть мечта иметь в своем гардеробе вязаное пальто, то смело садитесь за работу, и вы будете счастливой обладательницей красивого пальто с роскошным шарфом!

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки цвета бриллиантовой зелени не менее 1500г (шерсть 50%, акрил 50% 80м/100г), спицы № 4,5, игла для сшивания, 6 кнопок 15 мм, подкладочная ткань для карманов - 2 куска размером 15х15 см.



Узоры:

1. платочная вязка — все ряды вяжите лицевыми петлями
2. «путанка» — для образца наберите четное количество петель. 1-й ряд: *лицевая, изнаночная*, от* до* вяжите до конца ряда. 2-й и все четные ряды вяжите как смотрятся петли: лицевые вяжите лицевыми, изнаночные — изнаночными. 3-й ряд: *изнаночная, лицевая*, от* до* вяжите до конца ряда. Узор повторяйте с 1-го по 4-й ряды.

Описание работы

Перед: наберите на спицы 30 петель и вяжите узором «путанка» до нижнего края вертикального кармана — 35 см. Отметьте от бокового шва 5 см, разделите полочку на две неравные части и свяжите их по отдельности на высоту 12-13 см (высота разреза кармана), далее соедините обе части и вяжите одним полотном до линии проймы (76 см от начала вязания). От линии бедер до линии талии свяжите 2 раза по 2 петли вместе через 6 рядов (для легкого приталивания). Для проймы закройте 2 петли сразу, а в последующих рядах свяжите 2 раза по 2 петли вместе через ряд. Через 85 см от начала вязания закройте в центре переда 7 петель (для горловины), в последующих рядах провяжите 3 раза через ряд по 2 петли вместе, далее до линии плеча вяжите ровно. Закройте все петли плеча. Вторую полочку свяжите симметрично.

Спинка: наберите на спицы 55 петель и вяжите узором «путанка» до линии проймы (76 см от начала вязания). От линии бедер до линии талии свяжите 2 раза по 2 петли вместе через 6 рядов (для легкого приталивания). Для проймы закройте по 2 петли с каждой стороны, в последующих рядах свяжите 2 раза по 2 петли вместе через 2 ряда. Через 92 см от начала вязания закройте в центре переда 12 петель, разделите вязание и закончите каждое плечо по отдельности, со стороны горловины провяжите 3 раза через ряд по 2 петли вместе. Закройте все петли плеча. Второе плечо свяжите симметрично.

Рукава: наберите на спицы 30 петель и вяжите узором «путанка», прибавляя с каждой стороны рукава по 1 петле через каждые 8 рядов. Довяжите до проймы, закройте с каждой стороны по 2 петли, в последующих рядах в начале каждого ряда вяжите по 2 петли вместе. На высоте 62 см закройте все петли рукава. Второй рукав свяжите симметрично первому.

Воротник-стойка: сшейте пальто по плечам, из края горловины наберите петли и платочной вязкой свяжите стойку высотой 6 см. Закройте все петли.

Шарф: наберите на спицы 36 петель, свяжите 10 рядов платочной вязкой, затем узором «путанка» свяжите 190 см вверх и закончите вязание 10-ю рядами узора «путанка».

Сборка: сшейте рукава, боковые швы, вшейте рукава в проймы. Из подкладочной ткани сшейте мешковины карманов и пришейте их с изнанки. По желанию и при умении шить к пальто можно сшить подкладку. К левой и правой полочкам пришейте кнопки.

Подготовила Юлия ИВАНОВА

1

2

3

4

5



6

7



БАРХАТНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

Одним из трендов нынешнего сезона является одежда из бархата. Этот благородный материал кому-то может нравиться, кому-то нет, но то, что наряды из бархата выглядят весьма эффектно и нетривиально, благодаря своим внешним характеристикам, — это факт.

1 Классический брючный костюм смотрится особенно красиво за счет игры цвета, которая возможна только в бархатной ткани.

2 Облегающий комбинезон из бархата — находка для юных модниц с идеальной фигурой.

3 Бархат «в полоску» — отличительная черта этого строгого брючного костюма. В нем вы точно не останетесь незамеченной!

4 Брючный костюм из ярко-синего бархата смотрится необычно за счет блузки с драпировкой по горловине и широких брюк с накладными карманами и слегка смещенным поясом.

5 Вечернее бархатное платье насыщенного сливового цвета, с открытыми плечами, кружевом по низу выглядит очень элегантно.

6 Красное бархатное платье с длинным рукавом на манжете, воротником-стойкой и сборками по юбке позволит выглядеть королевой офиса.

7 Красная бархатная блузка со сборками по линии талии и рюшами-пелеринами по плечам и переду больше подойдет для делового гардероба.

8 Строгий классический костюм ярко-синего цвета украшен множественными мелкими пуговицами и атласом, заложены мелкими складочками по воротнику и низу рукавов.

9 Бархатный костюм с блузкой классического покроя и брюками с широким поясом пригодится модницам, предпочитающим удобство и простоту.

10 Деловой костюм пастельных тонов в стиле «шанель» состоит из стеганого жакета и юбки с воланом. Со шляпкой и сумочкой он вы-

глядит очень стильно.

11 Бархат с выработкой в виде цветочных орнаментов хорошо подойдет для вечернего платья, особенно если сочетать в одном наряде одинаковые по цвету, но разные по фактуре ткани.

12 Длинное платье золотистого цвета с неровным низом и фигурными вырезами по линии талии больше подойдет для вечернего выхода в свет.

13 Сарафан из бархата можно носить как самостоятельную вещь, а можно поверх рубашки контрастного цвета. Если добавить широкий пояс, то такой комплект можно носить как вечерний вариант.

14 В бордовом костюме с брюками, жакетом с декоративными вставками из кож-

зама и металлическими пуговицами внимание окружающих вам точно обеспечено!

15 Платье прямого силуэта с глубоким вырезом и тонким пояском привлекает к себе внимание, благодаря ткани (бархат со стразами) и крупному массивному украшению.

16 Если однотонные бархатные брюки надеть с полупрозрачной кружевной блузкой, получится вечерний комплект. Это и стильно, и вызывающе одновременно!

17 Кто сказал, что сарафан на бретелях можно носить только летом? Если он из бархата, он будет хорошо сочетаться с водолазкой другого цвета!

18 и 19 Комплекты для осенне-весеннего сезона: ветровка, юбка и сапо-



13

14

15



12

16



17

18

19



ги-ботфорты. И всё это из бархата! В разных цветовых вариациях костюмы смотрятся по-разному.

20 Пижамный стиль в этом сезоне опять в моде! Костюм из бархата, выполненный в этом стиле, по-своему роскошен и оригинален.

21 Брючный бархатный костюм с двубортным пиджаком можно дополнить шифоновым шарфиком в цвет, и тогда он будет смотреться особенно шикарно.

22 Бархат, украшенный стразами, подойдет для вечернего костюма. При этом сам наряд должен быть простым по покрою — яркость и фешенебельность ткани и так будет притягивать все внимание к себе.

23 и 24 Брюки из бархата — это стильно, нарядно и изысканно. Они могут быть с завышенной талией, или, наоборот, зауженными к низу, но в любом случае они придают образу особую элегантность, независимо от того, с чем вы их будете сочетать.

25 Платье нежно-розового цвета с фигурной драпировкой на груди и глубокими боковыми разрезами смотрится и просто, и элегантно.

26 Голубое платье с открытой линией плеч и изысканной драпировкой по переду — незаменимый вариант для любого торжества.

Подготовила
Светлана ЛУНИНА

25

26

НАУЧИТЕСЬ МИРИТЬСЯ С МУЖСКИМИ НЕДОСТАТКАМИ

Как известно, людей без недостатков не бывает. И зачастую эти самые недостатки в вашей второй половинке вас сильно раздражают. Например, он не склонен к порядку, а вы не мыслите своей жизни без чистоты и уюта. Или же он – ранняя пташка, привыкшая будить всех вокруг, а вы – сова, любящая поваляться в постели до обеда. Такая разность взглядов на бытовые проблемы может приводить к затяжным скандалам и, как следствие, к вечному недовольству, постоянным обидам и потрепанным нервам. Вам это надо?

А что, если на недостатки взглянуть под другим углом зрения, ведь не зря говорится, что «у медали две стороны». И совсем скоро мелочи, которые раздражали вас в любимом мужчине, могут превратиться в достоинства... Не верите? Судите сами.

НЕДОСТАТОК. Он настоящий трудоголик. Работа для него – важнее всего на свете. Вы не припомните вечера или выходного дня, когда бы он был дома. И даже находясь вне офиса, большую часть времени он занят служебными делами.

ТАК ЛИ УЖ ВСЕ ПЛОХО? У него есть четкие цели в жизни, и он уверенно движется к их достижению. Для мужчины это очень хорошее качество, сулящее достаток и благосостояние в семье. Он, скорее всего, с таким же уважением относится и к вашей карьере, и вы всегда можете рассчитывать на его поддержку и мудрый совет.

ЕЩЕ ОДИН ПЛЮС. Он не только работает, но и зарабатывает, предоставляя вам свободное время и возможность тратить некоторую часть своих доходов. Ваша семья вряд ли когда-нибудь столкнется с серьезными финансовыми трудностями.

НЕДОСТАТОК. Он слишком пренебрежительно относится к одежде и не вылезает из любимых джинсов круглый год, а принарядиться для него означает поменять черную майку на белую.

ТАК ЛИ УЖ ВСЕ ПЛОХО? У него наверняка богатый внутренний мир. С ним никогда не будет скучно. Он не привык оценивать людей по

внешнему виду, и его любовь не зависит от вашего макияжа или набранных килограммов. С таким мужчиной вам не надо быть все время начеку, он не отругает вас за лишний вес или за неидеальный внешний вид.

ЕЩЕ ОДИН ПЛЮС. Он спокойно относится к вашей очередной покупке, поскольку вряд ли заметит обновку. Вам не надо отчитываться за каждую потраченную копейку.



НЕДОСТАТОК. Для него нет ничего важнее порядка в доме. Все вокруг должно сиять безупречной чистотой, а случайно оставленная вами на столе чашка с недопитым кофе может вызвать у него приступ ярости.

ТАК ЛИ УЖ ВСЕ ПЛОХО? Любовь к порядку – это не так уж и плохо. Внимательность к деталям не позволит ему забыть о таких неважных для многих других мужчин мелочах, как дата вашего знакомства или Восемьое марта, и оставить вас без подарка.

ЕЩЕ ОДИН ПЛЮС. Он домосед и в воскресным посиделкам в бане с друзьями и пивом предпочтет уютное времяпрепровождение с любимой женой и детьми.

НЕДОСТАТОК. Он слишком застенчив и его не вытащишь в гости. На вечеринках он преимущественно молчит и кивает головой. Развеселить его не представляется возможным. В итоге вместо того, чтобы провести вечер вдвоем, вы все чаще стремитесь в компанию друзей или знакомых.

ТАК ЛИ УЖ ВСЕ ПЛОХО? Да, он не душа компании, но зато он наверняка дает людям возможность высказаться и быть понятыми, умеет слушать и уважает чужое мнение. Поэтому разрешает вам проводить время так, как хочется, и принимать самостоятельные решения во всем. Вам не надо отчитываться, что вы слишком много времени проводите с подругой или слишком часто ходите в кино.

ЕЩЕ ОДИН ПЛЮС. У вас есть уникальная возможность всегда оставаться яркой – пусть и на его фоне. Оказавшись вместе в одной компании, вы знаете, что внимание окружающих достанется именно вам.

НЕДОСТАТОК. Он заядлый болельщик. Добрую половину своей жизни он проводит на стадионе или в компании друзей, обсуждая очередной матч.

ТАК ЛИ УЖ ВСЕ ПЛОХО? Мужчина, увлеченный хоть чем-нибудь, — это всегда хорошо. Вместо того, чтобы часами лежать на диване, он отправится поболеть за любимую команду и наверняка вернется в приподнятом настроении.

ЕЩЕ ОДИН ПЛЮС. Он с пониманием отнесется к вашему хобби, даже если оно будет занимать слишком много свободного времени. Вам не надо отчитываться перед ним, куда вы отправляетесь по вечерам.

НЕДОСТАТОК. Он увлекается спортом и проводит много времени в спортзале, а каждую субботу и воскресенье будит вас на утреннюю пробежку.

ТАК ЛИ УЖ ВСЕ ПЛОХО? С таким сильным и уверенным в себе мужчиной вам все ни по чем. Кстати, свое плохое настроение, он, скорее всего, сорвет на штанге, а не на вас.

ЕЩЕ ОДИН ПЛЮС. Он выглядит как картинка из журнала! Рядом с личным тренером и вам придется быть в форме, а это наверняка понравится вам обоим.

НЕДОСТАТОК. Он слишком прижимистый. Поход в ресторан он считает роскошью, а новое платье для вас – лишней тратой денег. Если вы выезжаете куда-нибудь в отпуск, то это бывает, во-первых, нечасто, а, во-вторых, в самые дешевые места.

ТАК ЛИ УЖ ВСЕ ПЛОХО? Ваш семейный бюджет никогда не бывает пуст. Благодаря экономии, вам удастся купить нужные, пусть и недорогие для дома вещи.

ЕЩЕ ОДИН ПЛЮС. Вряд ли он будет тратить на мелкие подарки. Если он что-то и дарит, то эта вещь обдумана им до мелочей и вряд ли будет скромно пылиться где-нибудь в углу.



НЕДОСТАТОК. Он слишком повернут на своем здоровье. У него маниакальная склонность к выискиванию болезней. Больничный после каждого случайного чиха и прием таблеток горстями от всего на всякий случай.

ТАК ЛИ УЖ ВСЕ ПЛОХО? У мужчины, следящего за своим здоровьем, вряд ли обнаружатся серьезные заболевания в той стадии, когда лечить их уже поздно.

ЕЩЕ ОДИН ПЛЮС. Вам не надо думать о том, что любимый может простудиться; отправившись погулять в парк, или заработать гастрит, питаясь на работе нездоровыми перекусами. Он сам этого не допустит!

НЕДОСТАТОК. В нем нет романтических чувств. Каждой женщине хочется видеть рядом с собой не сурового мачо, а нежного романтика, ежедневно засыпающего её комплиментами и подарками. Но зачастую большинство мужчин напоминает героя известной комедии – «Я старый солдат и не знаю слов любви». И вам достался именно такой мужчина! Увы и ах, но в его лексиконе не существует ласковых слов, а вам так хочется хотя бы иногда слышать признания в его чувствах.

ТАК ЛИ УЖ ВСЕ ПЛОХО? Наверняка он умеет выражать любовь делом. К примеру, отправившись за хлебом, он не забудет купить вам любимую шоколадку, а увидев, что вы дремали на диване с книжкой, укроет вас одеялом и поправит подушку.

ЕЩЕ ОДИН ПЛЮС. Его умение молчать дает вам возможность говорить и выговариваться. Любимый обязательно выслушает и непременно пожалеет. Разве не этого ждет каждая женщина?

НЕДОСТАТОК. Его мало что-либо интересует в жизни. После работы он предпочитает весь вечер лежать на диване или смотреть телевизор, потому что не знает, чем себя занять.

ТАК ЛИ УЖ ВСЕ ПЛОХО? Если мужчина измотан на работе, то лучший отдых для него – релакс дома у компьютера или телевизора. Ему не хочется общаться, потому что словесных баталий хватило уже на работе; он предпочитает тишину и спокойствие.

ЕЩЕ ОДИН ПЛЮС. Вместо того, чтобы после тяжелого рабочего дня отправиться с друзьями по барам, он приходит домой – хоть и уставший, но трезвый. Он точно не вляпается в какую-нибудь неприятную историю!

НЕДОСТАТОК. Он искренне считает, что имеет право критиковать всех и вся, и по любому поводу. И как Ипполит из новогоднего фильма частенько бросает вам: «Ты – непутевая. И безалаберная».

ТАК ЛИ УЖ ВСЕ ПЛОХО? Ему за просто можно передоверить все свои обязанности. Он надежен, как скала, и если у вас что-то не заладится, он будет искать выход из положения, а не из вашей жизни.

ЕЩЕ ОДИН ПЛЮС. Детали ваших свиданий продуманы до мелочей, и он никогда не подарит розы, если вы любите тюльпаны.

Подготовила Елена ЕПИФАНОВА



Познай себя ДЕЛАЮТ ЛИ ДЕНЬГИ НАС СЧАСТЛИВЫЕ

Некоторые считают, что за деньги можно купить практически всё, и усмеваются, когда им кто-то из близких напоминает о том, что не в деньгах счастье. Готовы ли вы строить серьезные отношения с человеком, если у него нет квартиры и машины? И сможете ли вы выйти замуж не по любви, а только из расчета, что он, несмотря на разницу в возрасте, обеспечит вам безбедное существование? На эти и другие темы нашим читательницам наверняка приходилось размышлять когда-либо. А сейчас, ответив на вопросы теста, вы узнаете кое-что интересное о себе, а также — мнение специалиста на сакраментальный вопрос: приносят ли деньги счастье.

1 Что вы думаете о браках по расчету:

- если выходите замуж по расчету вы — это хорошо, если женятся по расчету на вас — это плохо — 0
- брак по расчету может быть счастливым, если расчет правильный — 1
- хороший выход улучшить материальное положение — 2
- в браке по расчету нет ни счастья, ни будущего — 3

2 Ваше мнение об азартных играх и играх:

- гроки портят жизнь себе и своей семье, их надо лечить — 0
- могу понять играющих людей — 1
- это мое самое любимое занятие — 2
- игра дает массу острых ощущений — 3

3 Праздники вы чаще всего отмечаете:

- дома, где недорого и вкусно — 0
- с друзьями можно по-настоящему отметить — 1
- как получится — 2
- вместе с близкими и дорогими людьми — 3

4 Выбирая подарок для любимого человека, вы руководствуетесь:

- ценой и пользой для него — 0
- чувствами: чем сильнее любовь, тем дороже подарок — 1
- его пожеланием: он доволен, и вы тоже — 2
- только своим вкусом — 3

5 Согласны ли вы с бытующим утверждением, что:

- копейка рубль бережет и обеспечивает спокойствие за будущее — 0
- не все купишь за деньги, но без них никуда — 1
- кто платит — тот и заказывает музыку — 2
- не в деньгах счастье — 3

6 Планируете ли вы свой бюджет?

- планирую, чтобы не тратить лишнего и не занимать — 0
- чаще планирую, не всегда удается сэкономить — 1
- после раздачи долгов планировать уже нечего — 2
- стараюсь планировать — 3

7 При каком условии вы одалживаете деньги друзьям?

- отказать сложно, но они точно отдадут — 0
- ваши доходы позволяют это сделать — 1
- если только появятся лишние деньги — 2
- если просят — даете — 3

8 По какой причине вы недовольны своей работой?

- очень маленькая зарплата — 0
- работаете не по специальности — 1
- вам трудно усидеть на месте весь день — 2
- работа не соответствует вашей мечте — 3

9 Чем является по вашему мнению любовь:

- выдумка романтических, сентиментальных барышень — 0
- две половинки одного яблока — 1
- вековая иллюзия заблуждений — 2
- вершина всех положительных эмоций и чувств, которые испытываешь к человеку — 3

10 Что вы делаете, видя на улице просящего милостыню?

- ускоряете шаг — 0
- говорите себе, что у попрошайки есть неплохой заработок — 1
- подаете при наличии мелких денег — 2
- всегда найдете, чем одарить просящего — 3



Подсчитаем баллы:

Вас можно назвать Плюшкиным из романа Гоголя «Мертвые души». Вы экономите во всем, на вещах и продуктах, считая каждую копейку. Расставаясь с деньгами, вы испытываете такую потерю, как если бы у вас отбирали что-то очень ценное. У вас уже не просят денег в долг, зная вашу жадность, но если кто-то из друзей попробует это сделать, то сразу же превратится в вашего врага. У вас водятся денежки, на черный день вы уже отложили. И сейчас ваша экономия сродни скупости. Если вы не будете выбираться в кафе, кино, иногда радовать себя приятными покупками, то ваша жизнь превратится в сплошное зарабатывание денег без всякой радости.

Вы хорошо знаете цену деньгам и всегда умело планируете свой бюджет. У вас есть возможность отложить какую-то сумму на сберкнижку. Покупая новую одежду, вы, прежде всего, обратите внимание на ценник. И не станете приобретать пусть и модную, но из сомнительного качества ткани вещь. Вы не одобряете и не позволяете своим близким тратить деньги впустую. Относитесь рационально к деньгам, заработанным своим трудом! Если подруги или родственники попросят деньги в долг, вы не откажете. Деньги для вас — средство для осуществления своих планов, движения к своей мечте — реальной, а не розовой. А при вашем умении планировать вы всегда достигаете намеченного.

Ничто человеческое вам не чуждо — вы любите деньги, но эта любовь не взаимна. Часто вы совершенно бездумно спускаете с карточки всю зарплату на одежду и обувь, хотя шкаф уже ломится от вещей. Вы оформили кредитную карту, и с нее исчезают суммы на разные безделушки, от которых можно отказаться. Ваша мечта — получить наследство от богатых родственников. Но таких на горизонте не наблюдается. Поэтому будет весьма кстати совет специалиста. После получения заработной платы отложите нужную сумму на продукты, оплату счетов. То есть на все то, что нужно прежде всего. Оставшуюся сумму определите на свою цель, которая и будет мотивировать вас на то, чтобы меньше тратить и больше откладывать. И возьмите себе за правило: один день в неделю прожить вообще без покупок.

К деньгам вы относитесь с некой долей безразличия. Вы уверены, что для счастливой жизни не реально большого количества денег ненужно. Потому что скептически относитесь к тем, кто гонится за брендами и тратит большие суммы на новейшую модель айфона, когда прежний еще совсем новый. Возможно, что в этом есть какой-то понт, но это не сделает жизнь лучше и никак на нее не повлияет. Если на вас неожиданно свалится крупная сумма, или же вам придется потуже затянуть пояс и экономить — вы ко всему отнесетесь философски и не потеряете собственного достоинства. Для вас в мире существуют более важные вещи, чем деньги.

От 0 до 9

От 10 до 19

От 20 до 25

Более 26 баллов



Копилка на черный день

Деньги приносят возможность иметь и делать то, что хочется. Грезите о новой квартире? Хотите машину? Они ваши. Без наличия денег сегодня нельзя жить комфортной жизнью. Деньги действительно являются одним из важнейших составляющих счастья. В бедных семьях нехватка денег особенно ощутима. Денежная «копилка» нужна, чтобы быть готовым к любым неожиданностям. За деньги нельзя купить здоровье, но можно получить хорошее отношение врачей в частных клиниках, можно отстроить заново сгоревшую дачу, можно спокойно уволиться с нелюбимой работы и не заниматься у друзей, пока находишься в поисках новой, можно поехать в путешествие и посмотреть невиданные доселе места.

Заложники рекламы

Телевидение, газеты, социальные сети, другие люди заставляют нас идти и делать деньги. Смысл этих посланий — вытеснить мысли, что по-другому нам жилось бы лучше. Мы становимся заложниками рекламы и начинаем приобретать то, что нам не так уж и нужно, берем кредиты и залезаем в долги.

Нобелевский лауреат, израильский психолог Даниель Канеман выдвинул идею: люди по-прежнему верят, что деньги делают их счастливее, потому что в погоне за ними достигают ощутимых успехов. Сюда относится желанное повышение в должности или возможность позволить себе большой дом — то есть все, о чем можно во всеуслышание заявить: «Я молодец, смотрите, чего я добился!».

Однако, даже такие крупные приобретения, как дома и машины, приносят лишь кратковременное удовольствие. Более того, доказано, что жажда потребления отнимает способность радоваться жизни. На самом деле, чем больше денег, тем больше их не хватает. Ведь с увеличением доходов у человека расширяется круг желаний, чтобы купить уже более дорогую машину, посетить заморские страны.

Богатые «тоже плачут»

Социологи уверены, что деньги в жизни человека играют далеко не главную роль. Они не находят прочной связи между понятиями «быть счастливым» и «обладать большим количеством денег». И в самом деле, у денег очень мало общего с счастьем. В определенный момент все это понимают, однако продолжают работать ради денег, в которых объективно не нуждаются. У богатого человека нет ни одной свободной минуты. Для не-

го не важны обязательства перед другими, нет никаких духовных ценностей, дружбы, любви — ради денег он способен на все. Когда счет благосостояния человека идет на десятки миллионов, то человек перестает испытывать удовлетворение от умножения своего капитала. Это доказывает жизнь на примерах не выходящих из депрессии звезд и магнатов, которые лечатся у психологов, кончающих жизнь самоубийством генеральных директоров и других богатых людей, которые «тоже плачут».

Потеря близких и друзей, когда они умирают или уезжают в другой город, другую страну или просто больше не хотят общаться с нами — невосполнима. И деньги в этом случае не решают ничего. Безусловно, можно сходить к хорошему платному психологу, который может проработать проблему, но, пожалуй, не закроет ту пустоту, которая остаётся внутри и будет с нами на всю жизнь.

От денег не зависят человеческие способности. Так, например, если нет таланта, мы никогда не начнем рисовать, как Репин, даже если всю зарплату потратим на художественные школы с лучшими преподавателями. Поэтому то, что дано нам от рождения, дороже любых денег.

Во время пандемии, находясь в изоляции, мы все почувствовали, какую значимость имеют в жизни прогулки или пробежки по парку и по лесу. Как важно было послушать щебетание птиц и плеск волны на берегу речушки, на которую раньше и внимания не обращали за повседневной суетой и погоней за денежными знаками. Вместо купюр оказались важными совершенно другие ценности.

Тратьте деньги на цель

Счастье — это состояние внутренней удовлетворенности человека своей жизнью. Много людей чувствуют себя счастливыми и без денег. Они просто научились жить по своим средствам, избегая ненужных трат и необходимости взять деньги в долг. Любые деньги могут причинить много горя и несчастья, если вы не умеете их тратить и берете кредиты, которые не можете выплатить без лишнего проблем.

Деньги приносят счастье человеку до тех пор, пока он не начинает ими «сорить». Многие люди безуспешно пытаются избавиться от привычки неразумно тратить деньги. Но, в очередной раз, потратив половину зарплаты на безделушки, опять сидят без денег. Такая ситуация встречается сплошь и рядом. Несчастья человека начинаются тогда, когда он начинает спускать деньги на развлечения и удовлетворение сиюминутных слабостей. Чем ваша цель будет масштабнее и желаннее, тем лучше. Тогда у вас будет сильный стимул поменять привычки. Когда нет цели, очень сложно отказать себе в очередной «ненужности». Если есть мечта, легче найти причины оставить деньги при себе. И сбывшаяся мечта даст человеку возможность почувствовать полноту жизни, счастье, удовлетворенность от своих успехов.

Гороскоп

с 15 января по 15 февраля

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН Во второй половине января не исключены конфликты с начальством, ближним окружением, неприятности, аварии, травмы. С 23 по 31 января Овнам придется отстаивать свои позиции и интересы. Первая половина февраля может сложиться вполне удачно. Возможны деловые предложения, интересные с точки зрения финансовых перспектив.

Напряженные дни в январе: 18, 22, 27. В феврале: 1, 7, 11.

ТЕЛЕЦ Во второй половине января могут всплыть прошлые ошибки. С 19 по 26 января в делах наметится застой. После 26 числа ситуация стабилизируется. С 1 по 10 февраля материальное положение может несколько улучшиться, что позволит разрешить личные проблемы. С 10 по 14 февраля вам могут потребоваться деньги на медицинские нужды.

Напряженные дни в январе: 18, 22, 23, 27. В феврале: 1, 5, 10, 15.

БЛИЗНЕЦЫ После 15 января придется больше внимания уделять собственному здоровью. Возможны усталость, раздражительность, напряженные отношения с окружающими. В первой половине февраля Близнецы будут полны жизненных и творческих сил, что позволит им заложить основы будущего материального и профессионального успеха.

Напряженные дни в январе: 18, 22, 27. В феврале: 2, 6, 8, 12.

РАК Во второй половине января в делах будьте предельно внимательными. Вы можете столкнуться с необязательностью, интригами, обманом. Не давайте денег в долг, не участвуйте в рискованных проектах. В феврале новое плодотворное сотрудничество, а также любовные отношения принесут в вашу жизнь ощущение радости и творческой энергии. С 9 по 14 февраля возможно небольшое недомогание.

Напряженные дни в январе: 18, 22, 27. В феврале: 1, 5, 9, 15.

ЛЕВ С 19 по 24 января обратите внимание на свое здоровье. После 24 числа возможны удачные переговоры по интересующим вас проблемам. Возможно, у вас появятся новые идеи и планы. Вам может быть предложен выгодный проект. В феврале вам предстоит продумать его организационную и финансовую составляющие. Будьте внимательны — любая оплошность может обернуться потерей. В семейной жизни особых проблем не предвидится.

Напряженные дни в январе: 17, 21, 29. В феврале: 2, 8, 12.

ДЕВА Вторая половина января — удачный период для решения многих задач с целью повышения производительности труда, расширения сферы деятельности и увеличения материального благосостояния. Во многих проектах вам будет сопутствовать удача. С 5 по 15 февраля возможно обострение хронических заболеваний. Берегите печень, не пере едайте. Дальние поездки и путешествия нежелательны.

Напряженные дни в январе: 16, 19, 24, 31. В феврале: 3, 6, 14.

ВЕСЫ С 15 по 29 января в делах возможны неудачи и ссоры. Те, кто сумеет найти оригинальные решения своих проблем или получить помощь от друзей, смогут обойтись без потерь. С 18 по 26 января возможны конфликты с окружающими, которые изменят ваши планы. В феврале придется больше внимания уделять своим близким. Возможны повышенные расходы.

Напряженные дни в январе: 18, 21, 27. В феврале: 2, 6, 12, 15.

СКОРПИОН После 15 января семейные дела, здоровье близких могут стать причиной волнений и забот. В первых числах февраля возможна незапланированная прибыль, быстрое решение сложных вопросов. После 8 февраля интриги ваших недругов могут отвлекать вас от главных дел. В семейной жизни особых перемен не предвидится.

Напряженные дни в январе: 15, 20, 24, 29. В феврале: 3, 8, 12.

СТРЕЛЕЦ После 15 января повышенная эмоциональность, несобранность могут привести к серьезным проблемам и финансовым потерям. В первой половине февраля Скорпионы сумеют быстро решать сложные вопросы, находить нужных людей для преодоления своих проблем. Однако, нужно помнить и о своем здоровье, возможно обострение хронических заболеваний. Больше времени необходимо уделять полноценному отдыху и сну.

Напряженные дни в январе: 17, 24, 29. В феврале: 1, 4, 8, 13.

КОЗЕРОГ После 15 января могут беспокоить препятствия в делах, конфликты в близком окружении. После 24 января возможны как крупные удачи, так и неожиданные финансовые затруднения. Начало февраля — удачный период для поездок и решения многих вопросов. С 5 по 15 число домашние проблемы потребуют дополнительных расходов. Финансовая ситуация месяца в целом будет нестабильна.

Напряженные дни в январе: 16, 22, 26. В феврале: 4, 10, 15.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине января Водолеи смогут с успехом заниматься любимыми делами, благодаря поддержке коллектива и близких людей. В первой половине февраля раздражительность и не всегда продуманные действия могут быть чреваты досадными ошибками. Финансовая ситуация в основном стабильна. Что касается здоровья, то может появиться тенденция к набору веса.

Напряженные дни в январе: 17, 21, 24, 29. В феврале: 3, 8, 13.

РЫБЫ Во второй половине января у Рыб возможен большой наплыв разных проблем. Финансовые траты могут быть больше, чем запланировано. Это может стать причиной депрессии. Первая половина февраля принесет ряд проблем в семейной и личной жизни. Старайтесь избегать конфликтов с окружающими. В эти дни ваш энергетический потенциал не высок, но серьезных проблем не предвидится.

Напряженные дни в январе: 18, 21, 26. В феврале: 1, 5, 10, 12.

ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2023 год

Посевной календарь на 2023 год составлен с учетом фаз Луны и времени прохождения ею определенных знаков Зодиака. Погодные условия и климатические особенности природных зон во внимание не принимались. В расчетах использовано московское время. Не рекомендуется проводить работы с растениями (запрещенные дни) в период новолуния, а также, когда Луна проходит знак Водолея. Следует соблюдать предельную осторожность при работе с растениями в первые дни Полнолуния и при Луне в знаке Лев, так как можно повредить корни растений, травмировать их.

Следует помнить, что растения, дающие плоды над землей, лучше сажать при растущей Луне (от новолуния до полнолуния), а растения, дающие плоды под землей, хорошо растут, когда посев или посадка производятся при убывающей Луне (от полнолуния до новолуния). При проращивании семян учитывалось положение Луны в наиболее благоприятных для этого знаках Зодиака.



Астролог-консультант Людмила ШИРОКОВА

	Проращивание семян на рассаду или выгонку		Посадка под пленку и в теплицы	Высадка рассады и посевы семян в открытый грунт			Подзимние посевы, посадка в теплицы, в грунт		
	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь
Запрещенные дни посадки, пересадки растений и начала проращивания семян	18-21	18-22	14, 15, 19-21	11, 12, 18-20	7, 8, 17-19	5, 6, 16-18	1, 2, 15-17, 28-30	14-16, 25, 26	13-15, 22-24
ОПТИМАЛЬНЫЕ СРОКИ ПОСАДКИ И ПЕРЕСАДКИ РАСТЕНИЙ									
«ВЕРШКИ» — быстрорастущие растения, дающие плоды над землей: бобы, фасоль, горох, чечевица, огурцы, петрушка, салат, шпинат, укроп, сельдерей, лук, зеленые и пряно-вкусовые растения, клубника садовая, газонные травы.	2, 3, 10-13, 16, 17	7, 8, 26-30	5-8, 24, 25	2, 3, 5, 6, 22, 23, 30, 31	1, 2, 26-29	3, 4, 7, 8, 23-27	3, 4, 20-23, 27, 31	2, 3, 17-20, 27, 28	16, 17, 20, 21, 25
«ВЕРШКИ» с сильными корнями: арбузы, дыни, тыква, перец, томаты, баклажаны, кабачки, все виды капусты, кукуруза, хрен, злаковые.	2, 3, 16, 17, 25, 26	1-3, 24, 25, 29, 30	5-8, 25, 26	5-9, 22, 23, 30, 31	1-5, 26, 30	1-3, 23-27, 30, 31	20-23, 26, 27	17-19, 21-24, 27-30	16, 17, 25-30
«КОРЕШКИ» — растения, дающие плоды под землей: картофель, брюква, морковь, свекла, редис, репа, редька, ревен, топинамбур, лук на репку, петрушка на корень.	10-13, 16, 17	9-12, 14-16	7-12, 16-18	6-10, 14, 15	4-6, 10, 14, 15	2-4, 7, 8, 11, 12, 14, 15	3, 4, 7, 8, 12, 13, 31	4, 5, 8-10, 12, 13	1, 2, 6, 7, 29, 30

О ЧЕМ РАССКАЖЕТ ЗАПАХ?

Запахи и разные ароматы в жизни человека играют ключевую роль. Именно поэтому люди научились манипулировать чувствами с помощью различных духов и ароматных масел.

Запах играет ключевую роль в возникновении взаимной симпатии. Он способен как усилить сексуальную привлекательность, так и убить ее напрочь.

Если ваше внимание привлек внешне приятный молодой человек, не стройте планов на его счет, пока не подойдете поближе и не принюхаетесь к его индивидуальному аромату. Ваше желание познакомиться с ним может исчезнуть в тот самый момент, когда вы вдохнете его запах. Всего за пару секунд вы поймете, сохранил ли он еще для вас свою привлекательность.

НАБОР ГЕНОВ

Есть мужчины, чей запах нам нравится, а есть такие, что нет желания даже стоять рядом с ними. И это не связано ни с их парфюмом, ни с их пищевыми пристрастиями.

Именно носом мы выбираем партнера, наиболее подходящего для воспроизведения потомства. У каждого человека существует свой индивидуальный набор генов, и подходит ли он нам, мы определяем по запаху. Чем больше вам нравится запах мужчины, тем более оптимальным «генетическим» партнером для вас он является. То есть его набор генов максимально отличается от вашего, а значит, потомство от вашего союза будет обладать максимально полным набором качеств и талантов.

Если запах какого-то мужчины вам неприятен, это сигнал, что его гены слишком похожи на ваши, и их скрещивание нецелесообразно. Так устроила мудрая природа, и не надо противоречить ей, переступать через себя и пытаться завязать серьезные отношения с таким мужчиной. Подумайте о будущих детях. Природа подает вам знак, что с ними могут быть проблемы.

СЛОЖНЫЙ КОКТЕЙЛЬ ФЕРОМОНОВ

Для привлечения внимания противоположного пола и женщины, и мужчины используют парфюм. Но никакой парфюм, даже если в нем искупаться, не способен за-

глушить феромоны, присущие индивидууму, потому что они даны нам природой. Именно на феромоны мы и реагируем, чувствуя притяжение к мужчине.

Феромоны — биологически активные вещества, которые вырабатывают наши эндокринные железы. По сути, это сложный коктейль, состоящий из запахов тела, волос и слизистых, выделяемый организмом в микроскопических дозах. Сами по себе феромоны не имеют определенного запаха, люди воспринимают их с помощью специального рецептора, находящегося в носу.

Феромоны влияют на наши симпатии к представителям противоположного пола не только в момент знакомства, они продолжают «работать» и после первой встречи, либо усиливая привлекательность мужчины в ваших глазах, либо блокируя желание близко с ним общаться. Итак, ваш и его нос дали «добро» на знакомство и сближение. Как теперь не испортить первое впечатление и сохранить завязавшиеся отношения в процессе общения? Мы не будем говорить о психологических аспектах отношений, мы поговорим о роли обычных запахов. Считается, что женщины более чувствительны к запахам и придают им большее значение, чем мужчины. Но нос, тем не менее, у вашего избранника есть, и поэтому влияние на него ваших ароматов необходимо учитывать.

ИСКЛЮЧИТЕ ОСТРОЕ И ПРЯНОЕ

То, что мы употребляем в пищу, особенно острые блюда, специи и пряности, выходит через поры кожи, оседает на слизистых оболочках, дает запах изо рта, и даже меняет запах пота. Все это вместе вполне может перебить привлекательность ваших феромонов. Поэтому не налегайте на очень острые и пряные блюда.

А вот вкусные кухонные ароматы — жареной картошки или мяса, чеснока, пива, выпечки с ванилином — убивают интимность. Они будут настраивать вас на утоление отнюдь не сексуального голода. Если вы решили побаловать своего любимого вкусными блюдами, пусть их ароматы будут ограничены пространством кухни, а не витают по всей квартире, и уж совсем не место им в спальне.

АРОМАТНОЕ СВИДАНИЕ

Прежде, чем зажечь ароматические свечи или палочки (многие женщины любят обставлять интимные свидания этими аксессуарами), поинтересуйтесь, как к ним относится ваш партнер. Эти ароматы, иногда слишком тяжелые и плотные, могут вызвать у возлюбленного даже астматический приступ. Если ваша ароматерапия не понравится ему, в будущем у него может пропасть желание близких отношений, потому что с вами у него будет ассоциироваться состояние, вызванное когда-то этим запахом.

Вам очень хочется добавить ароматное сопровождение вашему свиданию? Положите саше или кусочек любимого мыла на полку, где вы храните постельное белье. В холодное время года можно поставить у батареи миску с водой, в которую добавлено несколько капель натурального эфирного масла.

ПРИУЧИТЕ ЕГО К СВОЕМУ ЗАПАХУ

Пусть ваш запах сопровождает его постоянно, даже когда вас нет рядом. Наденьте его майку или халат и походите, чтобы ткань пропиталась вашим запахом. Надушите пальцы духами, которыми вы постоянно пользуетесь, и подержите в руках его портфель, ежедневник или мобильник.





Главное, не перестараться: от вещей не должно разить вашими духами, запах должен быть едва уловим...

КАКИЕ ДУХИ ВЫБРАТЬ?

В делах любви запах очень важен. Он должен возбуждать, привлекать, во всяком случае, быть приятным. Наверное, поэтому влюбленные часто дарят друг другу духи, одеколон или туалетную воду.

Иногда женщины тратят несколько лет, чтобы найти «свой» аромат, а потом не хотят расставаться с ним никогда. Но ваши духи вызывают у вашего нового поклонника сначала удивление, затем симпатию, потом привязанность, а впоследствии... антипатию.

Чтобы не доводить до последней стадии, запахи необходимо менять один раз в полтора года. Это не обязательно должны быть новые ароматы, вы можете подобрать два-три, которые вам нравятся, и менять их. Если ваш любимый хотя бы раз высказал признаки того, что ему не нравятся ваши духи, смените их. Конечно, если мужчина дороже вашему сердцу, чем любимый аромат.

МУЖСКОЙ ПАРФЮМ

В ыбирая духи для себя, подумайте, понравится ли их аромат вашему избраннику. Какое воздействие окажет на него? Купить парфюм в подарок для него несколько сложнее, если вы еще не знаете, каким ароматам он отдает предпочтение. Правда, можно вычислить, какой запах ему подойдет, имея представление о его характере. Каждый аромат — это не просто отражение чьей-то личности, это характер, составленный из тщательно подобранных нот и фантазий парфюмера. Остается найти такой аромат, в котором характер мужчины совпадал бы с характером парфюма.

Душа компании, остро слов и дамский угодник по достоинству оценит аромат, в котором цитрусовые ноты будут сочетаться с прохладными морскими аккордами.

Для активных инициативных мужчин, не привыкших скрывать свои чувства, подходят ароматы, в которых сочетаются свежие цитрусовые ноты, пряные ноты амбры и кумарина, древесные и мускусные.

Если под маской жесткого прагматика и даже с некоторой долей циника, в вашем любимом прячется ранимая душа, выбирайте для него пряный аромат с нотами перца, мускатного ореха, гвоздики и кардамона или восточно-цветочный, где к цветочным запахам добавлена восточная сладость.

Если мужчина серьезный, решительный и деловой, но немного замкнутый, ему подойдут теплые древесные ароматы с нотами кедра, сандала и пачулей.

Ваш друг — галантный поощенный красавчик, который очень тщательно следит за своим внешним видом и одевается только по моде? Подарите ему парфюм из «кожаного» семейства: в нем сочетаются ноты кожи, замши и дорогого табака.

Похожие ноты понравятся и свободолюбивому бунтарю, которому не писаны нормы и стереотипы. Только аромат должен быть более холодным, чем предыдущий, с морскими или цитрусовыми нотами.

Как правило, в предложенных рамках можно найти не один парфюм, а несколько. Попробуйте их все и выбирайте тот, который нравится вам, ведь аромат предназначен для вас.

Если вы хотите полностью исключить несовпадение его и ваших вкусов, можно сообщить своему любимому, что вы нашли аромат, который у вас ассоциируется только с ним, и предложить его продегустировать. Для этого достаточно взять в магазине блоттер (полоску специальной бумаги, на которую нанесен аромат с выбранным парфюмом). В идеале нужно взять несколько блоттеров с понравившимися вам ароматами и предложить их своему другу для дегустации. Если ваши вкусы совсем не совпадут, значит, вы еще недостаточно хорошо разобрались в характере, вкусах и предпочтениях своего избранника. Но в вашем арсенале остаются духи, с помощью которых можно повлиять на его чувства.

ЖЕНСКИЕ АРОМАТЫ

Ваш аромат не просто будет приятен для вашего избранника, а сможет воздействовать на мужскую психологию и даже физиологию, но... если вы подберете его правильно.

Вы собираетесь соблазнить неприступного красавца? Вам поможет аромат, в котором явно слышны ноты таких афродизиаков (средств, вызывающих половое влечение), как жасмин, пачули, иланг-иланг. По утверждениям специалистов, даже некрасивая женщина, от которой пахнет жасмином, кажется мужчине привлекательной.

Привлечь к себе внимание помогут также цитрусовые и фруктовые (особенно яблочный) ароматы. Они бодрят, усиливают ощущение приятного соседства и в то же

время совершенно ненавязчивы.

Собираясь на первое свидание, воспользуйтесь цветочным запахом с нотами розы, лилии или гардении. У мужчины эти запахи оставят о вас светлое приятное воспоминание. А с приятным человеком хочется встречаться вновь и вновь.

Если вы уже давно влюблены в мужчину, а он ведет себя очень нерешительно и не собирается переводить ваши отношения на следующий уровень, подтолкните его к этому шагу, сменив духи. Вам понадобятся сладкие, как их называют парфюмеры, духи с нотами шоколада, ванили, карамели, кокосового ореха, выпечки и корицы. Эти «съедобные» ароматы ассоциируются у мужчин со спокойной уютной обстановкой, создают ощущение комфорта. А когда он почувствует себя рядом с вами уютно и комфортно, возможно, ваши отношения станут более серьезными.

Кстати, духи помогут вам не только очаровать мужчину, но и «скинуть» несколько лишних лет или килограммов. Если ваша фигура далека от идеала, выбирайте духи с цветочно-пряным ароматом, вызывающим у мужчин иллюзию стройного тела. А выглядеть в глазах мужчины моложе своих лет помогут ароматы грейпфрута и ванили.

Следите, чтобы аромат ваших духов не был чересчур концентрированным. Даже самый приятный запах может вызвать раздражение, если он слишком сильный.

Пробуйте, экспериментируйте, «примеряйте» запахи на себя и на него. И пусть они не самое главное в любви, но зато создают ее неповторимый аромат.





ЗЕЛЕНОЕ ПАННО

Зеленый цвет, как никакой другой, дает отдых глазам и успокаивает нервную систему, поэтому всем желательно иметь дома комнатные растения. Но их вовсе необязательно расставлять по подоконникам.

Можно добавить в интерьер зелень, расположив ее на стенах. Настенные панно (фитостены, вертикальные сады) сейчас в тренде. А представьте, как здорово иметь дома маленький оазис поздней осенью, когда мир вокруг слишком сер и темен, или зимой, когда так не хватает цвета.

Можно украсить живыми растениями часть нарисованной картины, пусть они станут «волосами» девушки или «юбками» танцовщиц.

Сложнее с фитостеной. Она требует хорошей гидроизоляции. Растения для настенного панно сажают в отдельные кармашки, к каждому подводят полив сверху и ставят специальный лоток внизу панно, куда будут стекать излишки воды. Можно обойтись и без полива, тогда несколько раз в день панно надо брызгать специальным питательным раствором.

В этом смысле удобнее всего фитоукрашения для стен выполнять из суккулентов. Их достаточно снять, хорошенько опрыскать и через пару часов повесить. Делать это надо раз в три-четыре недели.

Чтобы панно или картина выглядели единым целым, промежутки между растениями часто заполняют мхом. Лучше использовать стабилизированный мох (обработанный глицерином).

Выбор растений зависит от освещенности помещения и требований к поливу.

Самыми неприхотливыми в уходе являются суккуленты. Они не нуждаются в частом поливе и хорошо чувствуют себя при нехватке освещения. Суккуленты отлично смотрятся еще и за счет того, что могут быть не только разных оттенков зеленого цвета, но и серыми, и алым, и сиреневыми.

Обычно не стенах освещенность меньше, чем на подоконнике, поэтому для фитокомпозиций часто выбирают аглаонему, асплениум, фиттонию, сингониум, венерин волос, рододендрон. Отлично смотрятся в композициях тилландсия — растение, которому не требуется почва, у него воздушные корни, достаточно только опрыскиваний, полив не нужен.

Но какие бы растения вы не выбрали, помните: фитодекор интерьера требует обязательная подсветка из ламп дневного света или фитоламп. Можно выбрать лампу красного или синего цвета, тогда растения приобретут экзотический оттенок.

Вы не относите себя к любителям-флористам? Закажите фитопанно или фитокартину в специальных ма-



Фитокартину легко сделать своими руками, надо лишь заполнить почвой глубокую раму, накрыть грунт сеткой, высадить в ячейки сетки растения, добавить коряги, камешки, ракушки, веточки, шнуры, полить картину, оставить на 2-3 часа в горизонтальном положении, затем повесить.

Фиторамка для пейзажа делается по такому же принципу, но здесь из растений лучше использовать мох.





стерских или купите в интернете уже готовую композицию из стабилизированных растений, если вам важен в интерьере зеленый цвет, необычный штрих, а кислород и запахи растений не нужны.

ВНИМАНИЕ!

Если вы решите устроить фитокомпозицию своими руками, обязательно посмотрите несколько мастер-классов в интернете. К этому делу можно привлечь всех членов семьи, тогда красивая и необычная деталь интерьера будет вашим совместным творчеством.

Подготовила
Галина КРУПЕНИНА



Я замужем 5 лет. Все это время меня не покидает чувство одиночества. Даже проводя время с мужем, я чувствую себя одинокой. Недавно он признался, что испытывает то же самое. Получается у нас «одиночество вдвоем». Неужели от него никак нельзя избавиться?

Причина одиночества в отношениях мужчины и женщины — в недостатке воспитания обеих сторон. Дело в том, что каждый из нас немножко эгоист, и, полюбив избранника, мы любим в нем себя самого, ожидая от нового состояния фонтана радости, признания и восхищения. В то время как супружество — это ежедневный труд. И труд этот состоит в умении общаться с избранным тобой человеком. Как известно, любому живому существу нужно постоянное внимание, забота и уважение. Без этого оно просто чахнет.

К сожалению, в современных семьях супруги мало общаются между собой. В лучшем случае этот разговор сводится к бытовым обязанностям: «Не забудь купить...», «Убери за собой...», «Вынеси мусор...» и т. п. На разговор по душам, как правило, не хватает времени. Поинтересоваться тем, как провела день ваша вторая половина, что его тревожит, беспокоит, волнует, о чем он мечтает — не в правилах семейных людей. А ведь доверительное общение — это главный залог счастливой семейной жизни.

Преодолеть одиночество вдвоем — в ваших силах. Старайтесь больше общаться с мужем, найдите интересные для вас двоих темы. Даже если увлечения вашего супруга кажутся вам неинтересными, проявите внимание. Предположим, вы совершенно не интересуетесь спортивными состязаниями. Но если ваш мужьярый болельщик, поболтайте вместе с ним. Вреда вы точно не получите никакого, зато в ваши отношения внесете новую волну свежести. Считайте это первым шагом к сближению с супругом.

Старайтесь вечера и выходные дни проводить вместе. Наверняка найдутся места, которые вы захотите посетить вдвоем. В конце кон-

цов, что-то же заставило вас связать ваши жизни вместе. Вы же были интересны друг другу в период романтических ухаживаний. Почему бы не возродить эти чувства вновь?

Мне 30 лет, я не замужем. Все мужчины, с которыми я встречалась, хотят видеть рядом с собой богатую женщину с внешностью фотомодели. А я не такая! Неужели теперь надо менять себя, чтобы тебя кто-то полюбил? Где-нибудь еще остались настоящие мужчины, способные ценить в женщине порядочность, доброту, преданность?

Чувствуется, что вы не только осуждаете мужчин, которые выбирают ярких, красивых женщин, но и завидуете этим самым женщинам. Возможно, именно поэтому вы до сих пор одиноки.

В психологии существует закон: если вы не можете получить что-то, запустите поток энергии, и через какое-то время у вас будет то, чего вы желаете. Если вы научитесь источать любовь, искренне восхищаясь окружающим миром, делая добрые дела, это скорее притянет к вам человека, который ценит именно эти качества.

В любом случае — не отчаивайтесь. У вас всё еще впереди! Поверьте, не все мужчины мечтают о женщине с внешностью фотомодели, как вы пишете. Вы наверняка по-своему красивы, милы и обаятельны. Обязательно найдется такой мужчина, который полюбит именно вас и будет дорожить вашими отношениями.

Я из очень состоятельной семьи. У меня много поклонников. Но в последнее время я все чаще стала задумываться: не выбирают ли они не меня лично, а «монх

родителей»? Мне кажется, что для них важно благополучие и материальная стабильность, которые может дать знакомство или родство с моей семьей. Очень неприятно осознавать, что молодые люди преследуют только меркантильные цели.

Очень хорошо, что вы задаетесь этим вопросом. Наверняка вы хотите найти в жизни надежного человека, а не «охотника за богатыми невестами».

Постарайтесь, когда вы знакомитесь с новым человеком, не говорить о материальном положении своей семьи и месте работе родителей. На откровенные расспросы отвечайте уклончиво: «Мои родители работают в какой-то фирме простыми служащими...». Не приглашайте нового знакомого сразу же в гости и не демонстрируйте свою состоятельность. Пусть тот, кого вы выберете, узнает о вашем материальном благополучии как можно позже. Это в какой-то степени оградит вас от «охотников за приданым».

Женская интуиция обязательно поможет вам распознать, кто относится к вам искренне, а кто ищет только выгоду из этих отношений. Учитесь анализировать поведение окружающих вас людей.



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Я купила в подарок золотой крестик, освятила его, но моя бабушка сказала, что крестики не дарят, ибо тот, кому его подарили, будет нести крест до конца жизни. Она говорит правду? Или это просто «языческая примета»?

Баша бабушка не права, так как несение креста — удел каждого человека, независимо от того, дарят ему крестик или нет. В современном мире есть традиция дарить кресты. С учетом того, что крест — это защита от нечистой силы и ограждение человека от всего отрицательного в этом мире, такой подарок считается пожеланием всего самого наилучшего относительно одаряемого.

Мой брат жил в другом городе, недавно он умер. Я узнала, что перед смертью он запретил жене и детям приводить к нему священника, отпевать его, устраивать поминки и даже нателный крестик попросил снять, хотя был крещеным. Родственники выполнили его волю. Правильно ли они поступили? Я считаю, что это грех.

Сложно ответить на этот вопрос, так как мы не знаем всех жизненных обстоятельств, из-за которых он принял такое решение. Церковь — не секта, и поэтому, если человек не имеет желания жить с Богом и его церковью, то никто не вправе запретить ему это, что, собственно говоря, ваши родственники и сделали.

В качестве рекомендации можно посоветовать на будущее: прежде чем исполнять такие волеизъявления, родственникам необходимо сходить к священнику и сообщить о таких требованиях. Возможно, священник примет какое-то более серьезное решение. Например, помолится вместе с родственника-

ми или даст какой-либо совет, как нужно поступить. Сегодня, после таких обстоятельств, конечно, необходимо сходить на исповедь и взять благословение у батюшки на домашний помин своего усопшего родственника.

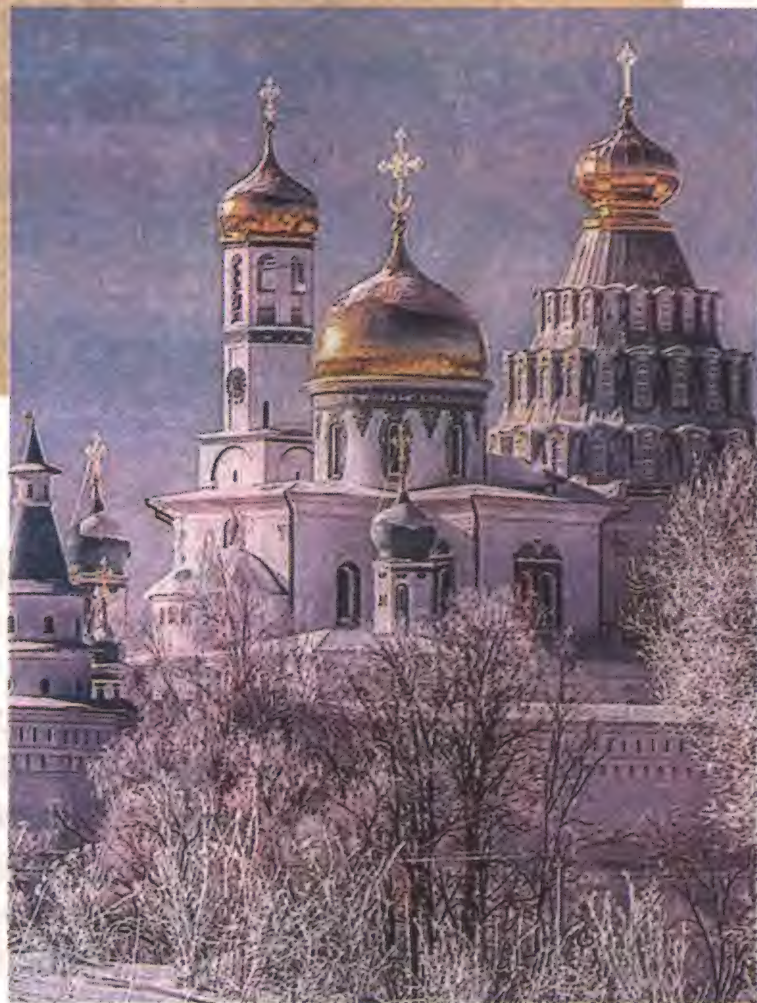
Можно ли оставить освященную кутью покойнику на кладбище?

Нет, нельзя. Покойный человек жив только душой. Душа не нуждается в еде. Поэтому освященной кутьей должны поминать усопших живые люди.

Как бороться с унынием, когда ничего не радует в жизни? Я и в храм хожу, и причащаюсь, но все равно на душе пусто и грустно.

Ногда в следующий раз пойдете в церковь, попросите настоятеля, чтобы он вам дал какое-либо посильное послушание в храме. Вы познакомитесь с церковно-приходской жизнью, с церковнослужителями, и ваша жизнь преобразится и наполнится радостью.

Можно ли желать человеку терпения в поздравлении? Недавно



поздравляла подругу с именинами, пожелала терпения, а в ответ услышала, что этого делать нельзя. Так ли это? Я считаю, что терпение очень нужная и важная вещь, помогающая в жизни.

Нонкретно терпения желать неуместно, так как данная добродетель известна только в церковных кругах. Поэтому, если вы желаете человеку терпения, то нужно обязательно

подчеркнуть, что именно он должен терпеть на ваш взгляд. Например, желаю вытерпеть все пять лет учебы в институте и т.д.

Я дала обещание Богу, которое не хочу выполнять. Чтобы не было греха и не было этого обещания, достаточно ли покаяться на исповеди в том, что я это обещание давала?

Нет, недостаточно. Попросите в любом храме беседы со священником, и он вам объяснит, что нужно делать.

Что делать со старым маслом от соборования? В пишу его уже нельзя употреблять. Можно им помазывать тело?

Сли масло видимым образом изменилось, например, заплесневело, потемнело, почернело и т.п., то его нужно принести в любой храм для утилизации. Если видимых изменений в масле нет, но оно стоит долго (от 3 месяцев и дольше), то помазаться им можно.

Православный календарь на февраль (новый и старый стиль)

6 / 24 января — Блж. Ксении Петербургской. Собор новомучеников и исповедников российских.

9 / 27 — Перенесение мощей святителя Иоанна Златоуста, архиепископа Константинопольского.

15 / 2 февраля — Сретение Господа нашего Иисуса Христа.

18 / 5 — Иконы Божией матери «Взыскание погибших».

20 / 7 — Масленица.

21 / 8 — Отдание праздника Сретения Господня.

25 / 12 — Иверской иконы Божией Матери. Святителя Алексия, митрополита Киевского, Московского и всея Руси чудотворца.

27 / 14 — Великий пост. Равноапостольного Кирилла, учителя Словенского.

28 / 15 — Преподобного Пафнутия, затворника Печерского.

Кто может претендовать на звание «Мать-героиня» и выплату единовременного вознаграждения в 1 миллион рублей, разъясняет юрист

Сергей Подболотов.

Хотелось бы узнать, может ли мать, родившая и воспитавшая 13 детей, претендовать на звание «Мать-героиня», если 12 детей достигли совершеннолетия, а 13-у ребёнку 16 лет?

И обязательно ли быть кровным родителем детей, чтобы получить государственную награду «Мать-героиня» и один миллион рублей?

Согласно Положению о звании «Мать-героиня», утвержденному Указом Президента Российской Федерации от 15 августа 2022 г. № 558, это звание является высшей степенью отличия для женщин, родивших и воспитавших десять и более детей.

Как сказано в Положении, «награждаемая и ее дети являются гражданами Российской Федерации и образуют социально ответственную семью, обеспечивают надлежащий уровень заботы о здоровье, образовании, физическом, духовном и нравственном развитии».

Звание присваивается матери по достижении десятым ребенком возраста одного года и при наличии в живых остальных детей. При присвоении звания «Мать-героиня» учитываются дети, погибшие или пропавшие без вести при защите Отечества или его интересов,

при исполнении воинского, служебного или гражданского долга, а также в результате террористических актов и чрезвычайных ситуаций, умершие вследствие ранения, контузии, увечья или заболевания, полученных при указанных обстоятельствах, либо вследствие трудового увечья или профессионального заболевания.

Документ не содержит прямой оговорки о том, что мать должна быть кровной. В России действует институт усыновления, по которому усыновители по своему статусу являются родителями.

Условие присвоения звания в части возраста лишь одно: достижение десятым ребенком возраста одного года.

У моей мамы было 14 детей, она — «Мать-героиня» с 1970 года. Мне, как самой младшей, 47 лет. 13 детей живы. Маме — 87 лет. Имеет ли она право на получение одного миллиона рублей?

Награда «Мать-героиня» вручается не за сам факт наличия детей, а за достойное воспитание своих детей, за обеспечение надлежащего уровня заботы о здоровье, образовании, физическом, духовном и нравственном развитии своей семьи.

Моей матери недавно вручили орден



«Родительская слава», а также звание «Мать-героиня» (10 детей есть). Но при выступлении В. В. Путин отметил, что также полагается за орден 500 тысяч, а за звание «Мать-героиня» — 1 миллион. Но ей не выплатили эти деньги. Куда нам обращаться, чтоб их получить?

Как сказано в Указе Президента Российской Федерации от 15 августа 2022 г. №558, при присвоении звания «Мать-героиня» на гражданной матери выплачивается единовременное денежное поощрение в размере 1 млн. рублей, а при награждении медалью ордена «Родительская слава» одному из награжденных родителей (усыновителей) выплачивается единовременное денежное поощрение в размере 200 000 рублей, при награждении орденом «Родительская слава» — 500 000 рублей.

Согласно Статусу ордена «Родительская слава», им награждаются родители (усыновители), состоящие в браке, заключенном в органах записи актов гражданского состояния, либо, в случае неполной семьи, один из родителей (усыновителей), которые воспитывают или воспитали семерых и более детей — граждан Российской Федерации в соответствии с требованиями семейного законодательства Российской Федерации.

Награждаемые родители (усыновители) и их дети образуют социально ответственную семью, ведут здоровый образ жизни, обеспечивают надлежащий уровень заботы о здоровье, образовании, физическом, духовном и нравственном развитии детей, полное и гармоничное развитие их личности, подают пример в укреплении института семьи и воспитании детей.

Награждение лиц производится по достижении седьмым ребенком возраста трех лет и при наличии в живых остальных детей. Исключение: учитываются дети, погибшие или пропавшие без вести при защите Отечества или его интересов, при исполнении воинского, служебного или гражданского долга, а также в результате террористических актов и чрезвычайных ситуаций, умершие вследствие ранения, контузии, увечья или заболевания, полученных при указанных обстоятельствах, либо вслед-

ствие трудового увечья или профессионального заболевания.

Награждение орденом «Родительская слава» усыновителей производится при условии достойного воспитания и содержания усыновленных (удочеренных) детей в течение не менее пяти лет.

Медалью ордена «Родительская слава» награждаются родители (усыновители), воспитывающие или воспитывавшие четырех и более детей — граждан Российской Федерации в соответствии с требованиями семейного законодательства. Награждение производится по достижении четвертым ребенком возраста трех лет и при наличии в живых остальных детей, кроме тех же исключений, что установлены при вручении ордена «Родительская слава». Награждение медалью ордена «Родительская слава» усыновителей производится при условии достойного воспитания и содержания усыновленных (удочеренных) детей в течение не менее пяти лет. Обратитесь в администрацию по месту жительства.

Моя мама — гражданка Узбекистана вышла на пенсию 1993 году как «Мать-героиня». Сейчас живет в России. Положены ли ей какие-то льготы?

Указ Президиума Верховного Совета СССР от 8 июля 1944 г. «Об увеличении государственной помощи беременным женщинам, многодетным и одиноким матерям, усилении охраны материнства и детства, об установлении высшей степени отличия — звания «Мать-героиня» и учреждении ордена «Материнская слава» и медали «Медаль материнства» учредил медаль «Медаль материнства» для награждения матерей, родивших и воспитавших: пять детей — медалью II степени; шесть детей — медалью I степени.

Орденом «Материнская слава» I, II и III степени награждались матери, родившие и воспитавшие семь детей (III степень), восемь детей (II степень), девять детей (I степень).

Матери, родившей и воспитавшей десять и более детей, присваивалась высшая степень отличия — звание «Мать-героиня» с вручением ордена «Мать-героиня» и грамоты Президиума Верховного Совета СССР.

Это советские награды, которые являются основанием для получения звания «Ветеран труда», но только для граждан России. Поскольку мама — гражданка иного государства, то право на льготы она имеет по законодательству Узбекистана.



ИНТЕРЕСНЫ ЛИ ВЫ МУЖЧИНЕ?

Вы познакомились с новым мужчиной и чувствуете, что он «тот самый, которого вы давно ждали». Однако к головокружительному чувству радости зачастую примешивается какое-то тревожное волнение: «А нравлюсь ли я ему? Какие чувства ко мне он испытывает?» Ответить на эти вопросы можно, если внимательно присмотреться к вашему новому знакомому. Обратите чуть больше внимания на его поведение в вашем присутствии.

Считается, что именно мужчина должен сделать первый шаг навстречу женщине, потом ухаживать за ней, проявляя знаки внимания в виде стандартного набора (билеты в кино, букеты, конфеты, вино, провожания до дома и т. д.), для того чтобы:

- воплотить в жизнь свои коварные замыслы,
- в один прекрасный день преклонить перед вами колени с заветной коробочкой в протянутой руке (а в ней — обручальное кольцо).

Женщина же — нежное, милое, утонченное создание — должна начинать общение с новым знакомым с «сильной ноты»: строго отвергая ухаживания, пока его настойчивость не сломит сопротивление, и только тогда соглашаться... выпить с ним чашечку кофе, тем временем заполняя свою жизнь чтением любовных романов и регулярно выглядывая из-за занавески на окне в своей спальне: не ждет ли под окошком рыцарь на белом коне?

На самом же деле именно женщины всегда делали этот первый шаг и задавали скорость и направление развитию нового романа. Каждая из нас в той или иной степени обладает целым арсеналом средств, чтобы заинтересовать мужчину, и если герой вашего нового романа уже на пути к вам, вооруженный собственной храбростью и «оригинальной» фразой типа «А что вы делаете сегодня вечером?», это происходит только потому, что вы вызвали в нем симпатию и интерес.

Психологи утверждают, что женщина пользуется набором примерно из 52 знаков и жестов, чтобы показать мужчине свою заинтересованность. Что же касается мужчины, в среднем в его распоряжении около десяти знаков, с помощью которых он привлекает внимание женщины, и которые он проявляет неосознанно. К счастью, их легко можно расшифровать. И именно в этом мы вам хотим помочь. Вот они — несколько явных признаков того, что мужчина вами заинтересован.

Горящий взгляд. Если при первой встрече человеку нравится тот, кого он видит перед собой, его брови приподнимаются, глаза раскрываются шире и начинают гореть ярче. Так же ярко вспыхивают его глаза, если у него возникает ответный интерес. Все это длится буквально десятую долю секунды и происходит независимо от пола человека, его возраста и места обитания. Эту вспышку легко пропустить, однако это настолько надежный сигнал, что если вам все-таки удастся его заметить, вы можете быть уверены в том, что мужчина точно проявил к вам интерес, хотя, возможно, он сам еще этого не осознал. Намеренно задержите на нем взгляд, и вы увеличите шансы того, что он получит ваш сигнал.



Приоткрытые губы. Если ему нравится та, которую он видит перед собой, его губы автоматически раскрываются в тот момент, когда ваши взгляды встречаются впервые. К тому же, слегка поднятые брови, раскрытые губы и глаза в целом придают его лицу открытое, дружеское выражение.

Остроумные шутки. Многие мужчины, чтобы привлечь внимание понравившейся женщины, превращаются в клоунов или весельчаков и с готовностью рассказывают анекдоты, источают остроумие и чуть ли не ходят на голове с одной целью — выделиться из толпы себе подобных.

Еще один способ, который он может предпочесть: подсознательно отдалиться от своих друзей на некоторое расстояние, чтобы вы могли видеть его не в толпе, а одного.

Попытки прихорашиваться. Быть может, он одернет пиджак, потянется за платком, чтобы вытереть вспотевший лоб, или начнет приглаживать волосы — все это сигналы того, что он хочет хорошо выглядеть в вашем присутствии. Все это мужчины делают неосознанно и намного чаще, чем можно подумать. В следующий раз, проходя мимо него, невзначай оглянитесь, и, возможно, вы увидите, как он прихорашивается...

Подробное рассматривание вас. Некоторые специалисты называют этот прием «зрительным вояжем»: его глаза исследуют ваше тело, чуть дольше задерживаясь на самых притягательных местах. Не стоит думать, что он не оценил вашу внешность с первого взгляда. Но сейчас он намеренно позволяет вам увидеть, что заинтересован в вас, как в потенциальном партнере.

Специальные позы и жесты. Если он стоит, положив одну или обе руки на пояс или чуть ниже, то эта поза выражает уверенность в себе, а также является указующим жестом. Мы подсознательно указываем руками на свои самые привлекательные для противоположного пола части тела: именно



поэтому женщины часто скрещивают руки на груди, а мужчины держат руки на поясе.

Если же он играет с пуговицами пиджака, расстегивая и застегивая их, то это показывает, что вы заставили его волноваться, и он неосознанно желает продемонстрировать свое тело: распахивает пиджак и опять же кладет одну или обе руки на пояс, открывая, таким образом, вашему взору всего себя и демонстрируя уверенность в себе – качество, которое привлекает в мужчинах большинство женщин.

ПРИКОСНОВЕНИЕ К СЕБЕ. Если вы ему нравитесь, он будет потирать подбородок, дотрагиваться до ушей или проводить пальцами рук (их обратной стороной) по щеке.

Когда мы проявляем интерес к человеку противоположного пола, наша кожа, а в особенности губы становятся очень чувствительными к прикосновению. Если вы курите – в этот момент вы делаете больше затяжек, если пьете – больше глотков. Вы начинаете облизывать губы или дотрагиваться до них, потому что они очень чувствительны, и тем самым подсознательно посылаете сигнал о том, что поцеловать вас – совсем неплохая мысль.

Попытки сближения. Если он подвинется на самый краешек стула, чтобы быть поближе к вам, то вы явно ему небезразличны. И если при этом он положит ногу на ногу, – нога, которая окажется сверху, будет направлена в вашу сторону.

Если он будет направлять вас, взяв под локоть или дотрагиваясь до спины, то это не просто проявление хороших манер: ему важно точно знать, куда именно вы идете. Он просто не хочет вас потерять. Это показывает, что о вас уже проявляют заботу, и другим представителям сильного пола не стоит об этом беспокоиться. Кроме того, эта вежливая поддержка заодно открывает возможность другим случайно-намеренным прикос-

новениям.

Возможно, вы тщательно проследили за жестами и языком телодвижений своего нового знакомого, но так до конца и не убедились в том, что вы ему нравитесь. Что ж, тогда давайте действовать от противного.



А КАК УЗНАТЬ, ЧТО ОН В ВАС НЕ ЗАИНТЕРЕСОВАН?

Чтобы удостовериться в его чувствах по отношению к вам, попробуйте провести эти четыре эксперимента, которые моментально развеют все ваши сомнения.

ПРИГЛАСИТЕ НА СВИДАНИЕ.

В следующий раз, когда вы будете проводить время с возможным претендентом на роль вашего возлюбленного – неважно, будете ли вы в компании друзей или наедине – дождитесь паузы в разговоре и скажите что-нибудь вроде: «Ты знаешь, я так хочу посмотреть новый фильм (покататься на лыжах, посмотреть выставку кошек и т. д. – по вашему усмотрению), но никак не могу уговорить подругу составить мне компанию». После этого посмотрите ему прямо в глаза своим самым обворожительным взглядом. Если к концу вечера он так и не изъявит желания сопровождать вас на прогулке или в кинотеатр, можете благополучно забыть о нем и готовиться к новым знакомствам.

СМЕНИТЕ МЕСТО РАСПОЛОЖЕНИЯ.

Если вы и герой вашего возможного романа находитесь в компании друзей, договоритесь с двумя или тремя из них сменить место расположения в течение вечера, а затем пригласите и его отправиться с вами ку-

да-нибудь еще. Если начнет отнекиваться, – он не заинтересован в вашей компании. Кстати, можно с успехом провести этот эксперимент, не прибегая к помощи друзей. Единственное неудобство ситуации в



том, что если он не согласится уйти с вами, вам придется идти одной. С другой стороны, если он согласится – вы останетесь вдвоем...

ОСТАВЬТЕ НОМЕР СВОЕГО ТЕЛЕФОНА.

Этим приемом можно воспользоваться не в каждой ситуации, но если у вас есть возможность, попробуйте. Допустим, вы вместе с ним ходите на курсы английского языка, и, похоже, он вами заинтересовался, но ему не хватает смелости проявить к вам симпатию. Оставьте что-нибудь из своих не очень ценных вещей: блокнот с вашим именем и номером телефона, как бы забыв его. Если он не позвонит или позвонит только лишь затем, чтобы вернуть блокнот, вы будете точно знать, что он думает о ком-то другом.

ПРИЗНАЙТЕСЬ ЕМУ В СИМПАТИИ.

Но только сделайте это особенным образом. В каком-нибудь месте вашего разговора с ним (но только один раз!), после того, как он выскажет какую-нибудь особо оригинальную, остроумную или мудрую мысль, отреагируйте довольно общими словами: «Вот это да!... Здорово!» После чего как бы невзначай и таким же тоном, каким вы бы сказали ему: «Мне нравится твой свитер», скажите: «Ты мне нравишься». Больше к этой теме не возвращайтесь. Таким образом, вы не уронили своего достоинства, а у него теперь есть вся информация, которая ему нужна. Если он ей не воспользуется, это ответ на ваш вопрос.

В кадре актеры-каскадеры: с риском для жизни

Нет такого человека, кто бы не увлекался приключенческими фильмами. В рейтинге популярности картины, в которых отчаянные супергерои устраивают экстремальные гонки на всех видах транспорта, в небе и на земле, без страха проходят по карнизу небоскребов, выбирают на крыло самолета... Зрители получают такую дозу адреналина, какой в реальной жизни получить трудно, а создатели блокбастеров и актеры — сотни миллионов долларов. Такие съемки — дело рискованное, а рисковать популярным актером тоже никто не хочет. И тогда на первый план выходят настоящие «супергерои», это актеры, способные и трюк выполнить, и роль хорошо сыграть. Таких актеров немного, но их ценят режиссеры и повышают им гонорар за риск на съемочной площадке.

Герою боевиков, обаятельному красавчику Тому Крузу исполнилось 60 лет, но он продолжает радовать своей работоспособностью и кружить голову смелостью. Круз является любителем автоспорта. Потому он одинаково уверенно чувствует себя за рулем мотоциклов и спортивных машин в жизни и на съемочной площадке. До съемок в шпионском боевике

«Миссия невыполнима» все трюки за него выполняли каскадеры, но однажды Круз решил поэкспериментировать и сняться в опасной сцене, так как в ней требовался крупный план. Кто еще из актеров рискнул бы повиснуть на небоскребе Бурдж-Халифа в Дубае (828 м)? У зрителей захватывает дыхание от того, как Круз уверенно ходит по стенам самого высокого здания в мире, держась за окна и удерживаемый от падения одним тонким тросом. В пятой части киносериала актер держался за самолет в момент взлета. В то время ему было 52 года. В августе 2017 года, выполняя трюк для этой картины, Круз получил серьезную травму — перелом двух костей голеностопного сустава. К октябрю он частично восстановился и вновь включился в съемки. На 2023 год запланирована премьера седьмой части франшизы «Миссия невыполнима», и бесстрашный Том Круз, конечно же, поразит зрителей новыми головокружительными трюками.

Свою феноменальную репутацию в кино гонконгский актер, каскадер, сценарист Джеки Чан заработал тем, что большинство трюков в боевиках выполнял сам. Они часто были смертельно опасными для мастера еди-

ноборств. Во время выполнения одного из трюков для фильма «Доспехи Бога» Джеки Чан упал с дерева и получил серьезную травму головы с переломом кости черепа. Это вызвало серьезные опасения за его жизнь, но он довольно быстро поправился. Из кадров со страшными падениями актера кто-то из фанатов собрал двухчасовой фильм, и это пострашнее любого фильма ужасов. По многочисленным переломам, ушибам и травмам Чана можно составлять анатомический справочник, который станет пособием для начинающих хирургов. Сейчас Джеки стал осторожнее, возраст берет свое, ему 68, но он по-молодому прыгуч и гибок и по-прежнему снимается в кино.

Своей страстью самостоятельно выполнять даже самые опасные трюки славится и английский актер Джейсон Стэтхем, получивший известность после ролей в блокбастерах: «Карты, деньги, два ствола», «Большой куш», «Перевозчик». За ним закрепилось амплу «хладнокровного здоровяка», одним ударом отправляющего соперника в нокаут и выходящего «сухим из воды» в любой перестрелке.

В его фильмографии превалируют такие персонажи как наемные убийцы,

суперагенты, полицейские, телохранители и воры. Драки, погони и прыжки не являются для спортивного Джейсона проблемой даже на пятом десятке. Кроме того, Стэтхем — блестящий водитель, что пригодилось ему на съемках трилогии «Перевозчик», где актер рулил в кадре даже в самых головокружительных эпизодах. Подвести такого «железного человека» может только техника. Один из съемочных дней третьей части «Неудержимых» закончился тем, что из-за неисправности тормозов автомобиль, которым управлял Джейсон, заехал в море.

Звезда Голливуда 80-летний Харрисон Форд — заядлый пилот, имеющий в собственности несколько самолетов и вертолетов, которые он не раз использовал, чтобы оказать помощь в спасительных операциях. Бесстрашный Форд никогда не гнушался опасными кадрами на съемках. Конечно, разнообразные трюки, которыми изобилует трилогия об Индиане Джонсе, он сделать не мог, но многие достаточно опасные элементы Форд выполнил сам. Роли Индианы Джонса и героя космической саги Хана Соло принесли Форду всемирную славу, но едва не завершили его карьеру. В «Храме судьбы» актер катался на слоне и заработал грыжу межпозвоночного диска, а во время съемок «Пробуждения силы» сломал ногу, когда его придавило дверью. По разные мелочи, типа порезов, синяков, ушибов вообще не упоминается им нигде.

Мэттью Пэйдж Дэймон — прославленный голливудский актер, наиболее известный по ролям в остросюжетной «Трилогии Оушена» и серии фильмов про спецгента Джейсона Борна. Мэтту приходилось бегать и прыгать по всей Европе, где шли съемки, от вод Атлантики до московских снегов. Актер водил автомобили и мотоциклы по бездорожью, гонял катера, поднимал в воздух самолеты. Поклонники Дэймона наверняка знают о том, что актер смело сам шел под пули в боевиках «Спаси рядового Райана» и «Мужество в бою». Вряд ли у Мэтта было время отдыхать и на площадке «Марсианина», который высоко оценили по-



клонники кино, и где немало спецэффектов, выполненных актером.

Американская актриса Анджели-на Джоли прекрасно водит лич- ный самолет, кроме навыков пи- лота она занимается разными видами спорта. Ей хорошо знакомы банджи,



дайвинг, кикбоксинг, футбол и гребля. Чтобы подгото- виться к роли в фильме «Ла- ра Крофт: Расхититель- ница гроб- ниц», краса- вица Джоли научилась сра- жаться на мечах.

Также она прошла обучение оружию у инструктора элитного спецназа Вели- кобритании. И в других фильмах бес- страшная Анджелина неоднократно брала на себя риски, связанные с опас- ностью трюковых съемок. Ей приходи- лось висеть на тросах, залихватски во- дить автомобиль в боевике «Угнать за 60 секунд» и сломя голову бросаться в дра- ку в драме «Мистер и миссис Смит». Но наиболее угрожающие жизни моменты ей пришлось пережить во время съемок боевиков «Особо опасен», где вождение машины едва не стоило актрисе руки. В шпионском триллере «Солт» Андже- лина исполняла роль оперативника ЦРУ, на память от опасных съемок остался шрам на голове.

Все персонажи, сыгранные Силь- вестром Сталлоне в приключен- ческих боевиках, требовали зна- чительной физической подготовки. Снявшись в более чем пятидесяти филь- мах, в том числе в блокбастерах: «Рок- ки», «Рэмбо», «Неудержимые», «План побега» актер старался быть достовер- ным, и потому на съемочной площадке не обходилось без опасных ситуаций. Во время съемок четвертого «Рокки» актер, мастер боевых искусств Дольф Лундгрэн ударил Сталлоне достаточно резко, что привело его в больницу. Схватка с глади- атором Стивом Остином по прозвищу «Ледяная Глыба» в «Неудержимых» чуть не стала для Сталлоне последней. «Он ударил меня по голове так, что я почув- ствовал, что мой позвоночник сминает- ся», — рассказывал позже Сталлоне. Ночью у актера начался сильнейший отек. Его на вертолете доставили в одну из ближайших клиник.



Еще немного — и Сталлоне бы умер. 72-лет- ный актер, сценарист и продюсер Сильвестр Сталлоне, ка- залось бы, дол- жен был наи- грать в

экранного мачо и перейти к ролям бо- лее спокойным. Но нет, Сталлоне ак- тивно машет кулаками и сегодня. Пред- стоящий американский боевик «Неудержимые-4» должен порадовать зрителей в ближайшие месяцы.

Британский актер Дэниел Крейг, пополнил ряды исполнителей роли спецагента Джеймса Бонда в «Казино «Рояль» в 2006 году. И с тех пор актер сыграл агента 007 в «Спектре» и «Координатах «Скайфолл», а в 2021 г. из-за коронавируса была перенесена еще одна часть современной бондианы с Дэниелом — «Не время умирать». Во множестве опасных сцен Крейг снялся



сам, в том числе в эпизоде с прыжками по кра- нам в «Кази- но». Актер утверждает, что для него было важ- но выпол- нить макси-

мальное количество трюков самостоятельно, чтобы происходящее на экране выглядело более внушитель- но и правдоподобно. Снимаясь в филь- ме «Казино Рояль», актер, которому в то время было 37 лет, выбил себе два пе- редних зуба. Во время съемок второго фильма о Бонде Крейг получил как ми- нимум две травмы. Он выпрыгнул из ок- на трехэтажного дома в движущийся ав- тобус.

Мы думаем, что актеры машут де- ревянными саблями, на самом деле на съемках перед камерой все серьезно. Для датского актера Вигго



Мортенсена участие в трилогии «Вла- стелин Ко- лец» обер- нулось не только многочис- ленными наградами и всемир- ной попу- лярностью, но и разными

травмами, шрамы от которых наверняка останутся на всю жизнь. На съемочной площадке Мор- тенсен отказался уступать свое место кас- кадерам и сам исполнил весь набор многочисленных схваток с тяжелыми мечами. Конечно, не обошлось без травм: несколько легких переломов и пара сколотых зубов. Также он сломал себе два пальца на ноге в одном из эпи- зодов. Зрители часто не обращают на это внимания, но работа с животными, в том числе и с лошадьми, — это такая же опасная часть съемок, как и вождение

автомобилей. Съемки, где в кадре нахо- дятся скакуны, часто превращаются для постановщиков в испытание нервной системы. Именно таким был съемоч- ный период «Белоснежки и охотника», мрачной сказки с Кристен Стюарт в главной роли. Мало того, что звезде «Сумерек» пришлось преодолеть свой страх перед лошадью и научиться ездить верхом, так Стюарт еще и пришлось пе- режить пару опасных падений.

Самыми запоминающимися кар- тинами с участием канадского актера Киана Ривза являются «Матрица», «Скорость» и «Джон Уик».



Отвечая на вопросы прессы, Киану под- черкнул, что опасные трюки — неотъемле- мая часть актер- ской игры, и он старается вы- полнять ма- ксимальное количество из них самостоя- тельно, кроме тех случаев, когда сцены особенно тяже- лые. Например, в «Скорости» Ривз испол- нил прыжок с кабриолета в автобус, а для съемок в «Джоне Уике» специально оттачивал боевые навыки четыре меся- ца по восемь часов в день, чтобы по ми- нимуму прибегать к помощи каскадера.

Английский актер Том Холланд проделал много трюков во вре- мя съемок фильма «Человек- паук: Возвращение домой». Например, работал с подвесом, прыгал по крышам машин и забирался на ненастоящий па- ром на Стейтен-Айленд Ферри на сь- емочной площадке. Для этого ему нужно находиться в превосходной физической форме. Постоянными тренировками и занимается 26-летний актер. Он расска- зал, что дольше всего готовился к прыж- кам и полетам и больше месяца учился пребывать в подвешенном состоянии вниз головой. После съемок в «Анчар- теде» Холланд признался, что сцена па- дения из вертолёта стала самой



сложной из всего, что он когда-либо делал на сь- емочной пло- щадке. Этот момент сни- мали пять не- дель. Том ви- сел на высоте 30 метров, держась за вращающийся ящик, имитирующий вертолёт, и в какой-то момент падал вниз. «Мне было очень страшно, зато сцена получилась досто- верная!», — сказал 26-летний актер.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА

НОВЫЕ ГОЛОСА ПАТРИОТИЧЕСКОЙ РОССИИ

Сегодня мы расскажем о музыкантах, но не о тех, кто трусливо сбежал за границу и оттуда поливает грязью нашу страну. Мы расскажем о тех, кто открыто выразил свою позицию и активно поддержал специальную военную операцию России на Украине. Если бойцы на фронте находятся под градом пуль противника, то музыканты на своем фронте — среди враждебно настроенных коллег и либеральных чиновников, закрывших для них радио и телевидение. Но есть интернет, есть социальные сети, где звучат новые патриотические песни наших ярких талантов. Именно в этих условиях и рождаются новые герои и новые голоса поколений. Пресс-секретарь президента РФ Дмитрий Песков, говоря о патриотичных песнях современных исполнителей, заявил, что талантливые произведения заслуживают самой высокой оценки. Глядя на молодую творческую элиту, понимаешь, что мы победим не только на поле боя, но и в своем культурном пространстве. Процесс самоочищения России запущен. Будем верить, что он не остановится до достижения поставленных целей. И наша культура очистится от навязанных ей западных «ценностей».



«Я — РУССКИЙ» — НЕИСТОВЫЙ ШАМАН

О н 10 лет безуспешно пытался пробиться на олимп отечественного шоу-бизнеса. Слова и музыку для своих песен пишет самостоятельно. А свой главный хит «Встанем», выпустил за день до обращения президента России 24 февраля. И она «взорвала» социальные сети. По смыслу и силе эту песню сравнивают с гимном Великой Отечественной войны «Вставай, страна огромная». Не зря его называют Шаманом, что в одной из трактовок означает «знающий то, что другим не дано». Получив всенародную популярность, Шаман занял патриотическую нишу на музыкальном олимпе, которая в нашей стране неожиданно оказалась свободна и очень востребована. Сейчас у песни более 30 миллионов просмотров на YouTube. 23 сентября 2022 года певец выступил с ней на концерте «Своих не бросаем», посвященном референдумам о присоединении к России территорий ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областей. А уже 30 сентября вместе с президентом Владимиром Путиным на Красной площади исполнил гимн России. Пел так, что люди плакали, растроганные до мурашек... Вот именно так, от самого дна души в исполнении этого юноши и должен звучать гимн нашей великой державы.

Режиссер Иван Охлобыстин откровенно написал в соцсетях: «Как же Господь милосерден к нам! В срока суровые, когда большая часть тех, кто должен вдохновлять От-

чизну, сняли с себя эту ответственность, а слабость прикрыли отговорками, посылает Господь нам абсолютно эталонного внутреннего и внешне поэта и исполнителя, как Шаман. Своими двумя песнями «Я русский» и «Встанем» этот волшебный парень выразил все мои главные мысли на тему этого, воистину исторического времени!».

Настоящее имя музыканта — Ярослав Дронов, ему 31 год. Родился и вырос в городе Новомосковске. Воспоминания детства: «Мои близкие мне рассказывали, что я очень рано начал говорить и параллельно с этим стал проявлять любопытство к музыке. Я слушал песни и быстро запоминал их, смотрел клипы и подпевал, а затем давал концерты бабушкам, которые сидели у подъезда. Скажем так, я в этом плане был ребенком без комплексов, мог начать петь прямо в автобусе. Так что профессия выбрала меня».

В Москве он окончил Российскую академию музыки им. Гнесиных. В 2013 году участвовал в третьем сезоне проекта «Фактор А». Годом позже певец участвовал в третьем сезоне шоу «Голос», где занял второе место. С 2014 по 2017 гг. был солистом группы «Час пик», которая исполняла кавер-версии чужих песен.

Ярослав Дронов сменил имидж, появившись на сцене с дредами. С 2020 г. выступает только под сценическим именем Шаман. По признанию музыканта, ему не пришлось долго ломать голову над псевдонимом, так его называли поклонники. В течение небольшого времени Дронов сотрудничал с продюсером Виктором Дробышем, но в сентябре этого года заявил о прекращении работы с ним.

Ярослав дважды женился. Бывшая жена Марина — учитель в музыкальной школе. Преподает сольное народное пение. «Мы познакомилась после девятого класса. — У меня есть дочка. Ей восемь лет. Она окончила первый класс. Уже большая. Недавно был день рождения. Я подарил ей цифровое фортепиано. Она ходит в музыкальную школу, прекрасно умеет играть. Пусть привыкает к хорошему звуку. Она такая непоседа». Первая жена, не видя с Ярославом будущего в 2016 году вернулась в Новомосковск. После развода Ярослав стал «воскресным» папой и часто не видит дочь.

С 2017 года Ярослав Дронов женат на топ-менеджере Елене Мартыновой. В прошлом она была заместителем генерального директора компании USM. Пара зарегистрировала отношения в ноябре 2017 года. Для Елены союз с Ярославом — это также второй брак, до этого она была женой писателя Александра Цыпкина.

Сейчас у Ярослава концерты. Зрители его тепло и сердечно принимают. Под песню «Встанем» — встают, и потом продолжают стоять, пока звучит следующая песня «Я русский». А на концерте в Ялте Шаман еще спел Гимн России. Люди во всех регионах нашей великой страны соскучились по настоящему творчеству, искренней патриотической песне, которая во все времена объединяла и сплачивала. Интересная деталь: творчество Шамана нравится нашим космонавтам. Так, в официальный плейлист экспедиции «Роскосмоса» по просьбе экипажа включена его песня «Улетай».



РЭПЕР РИЧ —

С КОНЦЕРТОМ НА ПЕРЕДОВОЙ

Сначала коротко биография. Ричард Семашков родился в Калининграде, после жил в г. Новомосковске Тульской области. Учился в московском институте на факультете экономики, а затем в тульском университете на психфаке. Но учебу оставил, трудился разнорабочим. Проходил службу в танковом батальоне Кантемировской бригады в 2010 – 2011 гг. После службы поступил на заочное отделение факультета журналистики, который окончил в 2016 году. Семейное положение: женат, есть сын. Ричард пишет рассказы, стихи, есть изданные книжки. Записал несколько музыкальных альбомов: «У дома», «Литий», «Мой трип-хоп», «Есенин» и другие.

По мнению знатоков, репер Рич, в сравнении со своими коллегами, очень музыкален. У него не только мелодичные песни, но и хороший вокал, у него крепкий голос, что не очень распространено среди рэперов. Рич начинал с песен на стихи писателя Захара Прилепина. Под псевдонимом Ричард Пейсмейкер. Потом были песни на стихи Бориса Рыжего, имажинистов.

Но с каждой песней Рич все дальше уходил от потребительства, обращаясь к другим ценностям, которые не потускнели в изменчивом мире, где Европа перестала быть «той самой Европой», а гордиться можно только Россией. «Я же за всю жизнь практически нигде не был. Зато я был и остаюсь русским, а это высокая привилегия», — считает репер.

Ричард ездил в Донбасс многократно. Выступал, помогал с гуманитарной миссией, писал новые песни, которые там, на фронте, необходимы не меньше, чем гуманитарка.

«Люди делают страшные, кровавые, противоречивые вещи, но необходимые. И я хотел написать так, чтобы это слушали люди, которые там находятся, которым тяжело. И чтобы это было одновременно вдохновляюще, и не было в то же время газмановщиной», — считает Рич. — Им бы хотелось, чтобы про них спел Юра Шевчук, и еще те, кого они слушали до войны во дворе. Ну, извините, пацаны. Юра не сделал, к сожалению».

Ричард Семашков написал защитникам Донбасса песню о непростой жизни на передовой: «Грязная работа», которая появилась в соцсетях в конце июня. Черно-белый клип посвящен спецоперации России на Украине и людям, которые защищают исконно русские земли от вируса нацизма. «Пацаны за тебя делают всю грязную работу. Без перерыва на коньяк, без перерыва на субботу», — поет репер.

Эту песню «Грязная работа» поймет не каждый гражданский. Но она хорошо понятна тем, кто слушает ее на фронте, благодаря кому этот мир в тылу вообще возможен. Об этом автор трека Ричард Семашков, он же Рич, и пытался напомнить всем нам. И мы ее услышали, несмотря на сопротивление шоу-бизнеса, рэп-тусовки и нежелание дистрибьютеров выпускать эту песню. Голоса поколений, к сожалению, иногда имеют свойство изменять не только поколениям, но и себе. Но те, кто ездил с концертами на передовую, поддерживал наших бойцов, прильнул к другому фронту — чести и справедливости. Эти музыканты готовы делать эту самоотверженную и, по сути, ту самую грязную и опасную работу. Рич — один из них.

«ЗВЕРОБОЙ» — О РУССКОЙ ЧЕСТИ И МУЖЕСТВЕ

Вплотном засилье отечественного музыкального пространства всего западного и в саботировании патриотического течения «Зверобой» не всегда может пробиться сквозь защиту либеральных руководителей музыкальных площадок. А все потому, что группа «Зверобой» стала олицетворением русской национальной патриотической песни. Без пафоса и явной фальши они поют о том, что давно не звучало и считалось плохим тоном среди исполнителей: о верности Родине, о защитниках родной земли и русских людях. Это как свежий поток воды, в которой живительной влагой — простая искренняя русская честь и воспевание мужества.

В исполнении «Зверобоя» Родина — это не только «сегодня и сейчас», это большая единая страна, с историческим прошлым и памятью поколений. Каждая из песен — гимн борьбе за победу и справедливость.

Группа «Зверобой» стала символом движения поддержки Донбасса. С августа 2015 года музыканты активно дают концерты в поддержку мирного населения в Донецке, Горловке, Луганске, Ясиноватой и других городах ЛНР и ДНР. Здесь же были созданы

некоторые клипы группы. Первая поездка группы состоялась на фестиваль «Большой Донбасс», где ребята попали под обстрел. Без сомнения, весь музыкальный коллектив «Зверобоя» поддержал специальную военную операцию на Украине. Когда их коллеги отмалчивались или бежали за границу, опасаясь мобилизации, музыканты записали видеобращение, в котором привели доказательства необходимости проведения СВО.

Коллектив активно оказывает поддержку жителям ДНР и ЛНР, собирая гуманитарную помощь, играет на встречах с военнослужащими в госпиталях и гражданским населением.

Особенно широкую популярность получил новый музыкальный клип «Моя Родина — возвращается». Авторство песни принадлежит гитаристу Алексею Иовчеву, который является уроженцем Мариуполя. Песня была им написана под впечатлением от признания Россией ЛНР, что дало надежду на решение вопроса о вхождении и в состав России. Песню презентовали на концерте в поддержку СВО в байк-клубе «Ночные волки».

Музыканты считают, что именно сейчас, во время проведения СВО, каждый гражданин нашей страны должен четко определить и проявить свою позицию. Они свою позицию определили в ярких, точных строчках новой песни «Моя Родина — возвращается»:

«Третьи сутки без сна,
Но, теперь — лишь вперед!
Наступает моя весна,
Пусть весь мир подождет!
Восемь лет, долгих лет Бились мы на краю.
А теперь вижу белый свет,
Слышу поступь твою!
Моя Родина — возвращается! Возвращается — моя Родина!..»

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА



Лекции в университете закончились. Спускаясь по лестнице, студентка третьего курса всматривалась в лица. Она надеялась понять, от кого час назад получила сообщение: «Маша, жду на крыльце после занятий».

Выйдя из здания, девушка решила отойти в сторонку. Никто не казался ей подозрительным. Это не успокаивало, а бесило. Ей, невротической личности, хотелось быстрее понять, кто этот загадочный тип и что ему нужно.

В Машиной голове уже отыгрывалось несколько сценариев. Это мог быть Паша, которому обещала презент за выполненную лабораторную. Это могла быть Надя, которой не вернула фен. Это могла быть двоюродная тётя, от встречи с которой успешно отлынивала три месяца. Это мог быть незнакомец или незнакомка. Неизвестность изводила девушку.

Телефон подал сигнал о том, что пришло сообщение. Прочитав, пришла в бешенство: «Что ждать норм?»

— Мало того, что безграмотно, так ещё и издевается! — возмутилась Маша. — В эти идиотские игры не играю!

Чтобы успокоить свои нервы, направилась в кафе. Там выпила капучино и съела шоколадное пирожное. А после, прибывая в хорошем настроении, поехала домой.

Утром следующего дня, снова получила сообщение: «Сегодня жду на крыльце, но уже до лекций».

— Ты издеваешься? — произнесла она вслух, как будто приславший сообщение услышит вопрос.

Доехала до университета. У неё даже мысли не возникло ждать кого-либо. В аудитории села на своё место. Обычный день. Обычная пятница. Ближе к началу лекции к ней подошла давняя подруга.

— Ну, как дела?

Маша посмотрела на неё.

— Тебе же всё равно.

— Ой, да ладно, — махнула рукой Настя.

Маша давно поняла, что является для подруги «ментальным ведром». Термин где-то прочитала и решила, что он идеально к ней подходил.

— Поговорим сегодня? Мне надо выговориться.

Маша уставилась на вошедшего преподавателя в надежде, что он начнет говорить, и не придется слушать свою подругу.

Он молчал, а Настя нет.

— Я с Сашей рассталась. Он сказал, что мы не подходим друг другу, что у нас нет будущего, что я достойна лучшего.

— Тебе не кажется это странным?

— Вот-вот. Чтобы меня бросили? Конечно, странно!

— Нет, Настя. Странно то, что он сказал тебе все шаблон-

отчаяние, смирение. Сообщения состояли из обычных фраз: «Как прошёл день?», «Хорошего дня» и всякой другой романтической ерунды.

В один из субботних вечеров, когда Маша с друзьями сидела в кафе, получила следующее: «Тебе очень хорошо в этом платье». Она огляделась, никто не держал телефон в ру-

вая... Скорее всего.

— Тебе не всё равно?

— Вообще-то всё равно.

— Ну, тогда пошли обратно.

— Ты знаешь, Маша, он странный. Он со мной встречался. Спрашивал, как дела, какие планы на жизнь. В телефоне моём всю галерею просмотрел.

— А зачем ты с ним встречалась?

— Не знаю....

— Зная тебя, показать, кого он потерял.

Девушки, смеясь, подошли к своему столу. Вечер прошёл хорошо. Позже Маша, уже будучи дома, получила очередное сообщение: «Жду завтра на крыльце универа».

Маша занервничала. Поразмыслив, поняла, что бояться ей нечего. Там же везде будут люди. Завтра она скажет этому чудика, чтобы отстал.



На крыльце университета

ные фразочки.

Настя вытаращила на подругу свои глазки. В них Маша будто увидела загрузку смысла своих слов.

— Маша, ну и что? — переспросила Настя.

— Забудь. Ты, правда, найдёшь лучше.

— Да! Я знаю! Вселенная даст мне лучшего мужчину! У него будет всё: дом, деньги, машина...

— Жена и дети, — улыбаясь добавила девушка.

— Ну, ты что? — обиделась Настя.

— Извини.

Они замолчали. А Настя не заговаривала больше на эту тему.

А что касается сообщений, Маша начала получать их регулярно. Её друг-хакер не смог определить, от кого были эти послания. Ни черный список, ни смена номера не помогли. Она прошла все стадии принятия: возмущение, гнев,

каж. И девушка решила, что сделает хитрый ход, напишет ответ. Человеческое любопытство возьмёт верх, и этот преследователь глянёт в телефон, чтобы прочитать её сообщение. И тут его возьмут с личным!

«Спасибо! Я знаю». Отослав, начала вертеть головой. Никто не потянулся за телефоном.

Идти на контакт с этим чудиком не входило в её планы. Да и на лекции по психологии говорили, что лучше игнорировать таких людей. Размышления девушки прервала подруга.

— Пойдём со мной в туалет, — прошептала Настя на ухо подруге.

Маша молча встала. И они направились в дамскую комнату.

— Там Саша! — взвизгнула Настя.

— Какой Саша?

— Мой! Ну, бывший...

— А... твой «выбывший»?

— Ты можешь не шутить? — обиженно произнесла Настя.

— Он с девушкой. Это его но-

Утром Маша собиралась особенно тщательно. Макияж был идеален. Наряд выбрала простой и удобный. Осмотрев себя в зеркало, довольно улыбнулась.

Уже позже, на крыльце университета, развернулась лицом к главным воротам. Маша решила, что тот, с кем назначена встреча, войдет через главный вход.

Простояв двадцать минут, задумалась: «Глупо ли я выгляжу? Конечно, глупо». Уже с испорченным настроением она вошла в здание. Там её встречала Настя. В руках подруга держала букет из белых роз.

— Маша, — начала та, не дожидаясь вопросов подруги, — Это Саша мне подарил! Я обалдела, когда его увидела. Он такой красивый.

— Кто, Саша?

— Нет! Букет!

— А... Понятно.

— Ты чего такая злая?

Настя сделала обиженное лицо. Ей хотелось, чтобы подруга разделила её восторг от подаренного букета. Но Маша была не в настроении.

— Настя, не забудь сделать фото с этим букетом.

Сказав это сквозь зубы, Маша пошла не на занятия, а в женский туалет. Там, стоя у окна, думала, почему её так разозлил этот букет? Ответ вертелся где-то рядом. Но пазлы не складывались у неё в голове.

На следующий день, Маша подошла к подруге, чтобы извиниться.

— Настя, прости. Мне вчера испортили настроение, а я выместила негатив на тебя.

— Да ладно. Я понимаю, бывает.

Подруги, улыбнувшись, переглянулись.

— Не переживай, Маш, и тебе подарят кто-нибудь розы.

Маша закрыла глаза. Выводы Насти были ошибочны, но переубеждать подругу не стала.

В течение дня сообщений больше не было. Маша даже начала грустить. Она уже привыкла к ним.

— Вот, негодяй. Устроил мне эмоциональные качели. Но на этот крючок я не попадусь, — разочарованно проговорила вслух она.

Чтобы избавиться себя от навязчивых мыслей о незнакомце, Маша договорилась сходить в кино с друзьями. После фильма поехала домой. Вставив ключ в замочную скважину, вздрогнула от того, что соседская дверь открылась.

— Маша, тебе тут кое-что доставили. Я сторожу тебя, чтобы отдать.

Соседка протянула букет из белых роз.

— Кто?

— Курьер. Но там записка. Маша еле сдерживала улыбку.

— Ну, что там написано? —

любопытствовала соседка.

— «Те розы были тоже для тебя» — прочитав её, Маша замерла. Пазл сложился!

— Маша, от кого? А?

— От тайного поклонника!

— Это не интересно, — махнула рукой соседка.

Зайдя домой, Маша прокрутила в голове всё, что было связано с этими сообщениями, цветами, случайными встречами в кафе. «Зачем?» Маша не понимала, почему Саша так себя вёл. Она не станет начинать с ним отношения. Это причинит боль Насти. Хотя их встречи нельзя было назвать отношениями, но всё же они считались парой. Ну, по крайней мере, она знает, кто писал ей сообщения. И при встрече попросит Сашу прекратить это делать.

Утром в университете уже целенаправленно искала Сашу. Но он не попадался ей на глаза. «Ну и как мне с ним поговорить?», — подумала Маша.

— Вот идиотка, — пробурчала она себе под нос.

Достала телефон из сумки. И быстро написала уже знакомому адресату сообщение: «Жду на крыльце университета».

Спустившись к выходу, за-

метила через стеклянную дверь, что на крыльце уже стоит Саша.

— Привет, — скрывая волнение, поздоровалась девушка. — Сразу скажу, ты вёл себя не хорошо. Надоел своими сообщениями.

Саша улыбнулся её учительскому тону.

— Подожди. Я тебя чем-то обидел?

— Нет. Но ты парень моей подруги, — приподняв бровь, ответила Маша.

— Я не её парень. Наши отношения не переросли в нечто серьёзное. Моя совесть меня не притупляет.

— Ты выбрал Настю, а не меня...

— Я ошибся, Маша.

— Это как?

— Настя красивая, но внешность не главное.

— Это ты сейчас лихо меня унижил.

— Для меня ты самая красивая, Маша.

— Не пиши мне.

Развернувшись, Маша пошла в свою аудиторию. Она злилась. Как она злилась! Насти ничего не стала рассказывать, хотя очень хотелось поделиться.

После лекций Маша поехала домой. Поднявшись к себе на этаж, увидела сидящего на ступеньке Сашу.

— Я не договорил.

— Слушаю, — выдохнув, прошептала девушка.

Саша встал, и, встретившись глазами с Машей, произнёс:

— Я люблю тебя.

Она поняла, что ему трудно далось это признание. Его голос дрогнул, взгляд стал серьёзным.

— Ты нужна мне.

— Для чего?

— Мне плохо без тебя. Я долго сопротивлялся. Я понял, что люблю. Я понял, что счастлив буду рядом с тобой. Не игнорируй меня.

Маша улыбнулась и продолжила:

— Ладно, поживём — увидим. Чай будешь?

— Да, буду, — кивнул Саша.

— Только ко мне не приставай!

— Угу.

— И ты во френдзоне.

— Надолго? — сдерживая улыбку, спросил парень.

— Я ни на что не намекаю, но ты смотрел фильм «Вечность»?

— Нет! — изобразив отчаяние, схватился за голову.

Маша засмеялась. Почти до самого утра они проговорили. Саша поведал о своих мытарствах, Маша рассказала о своих переживаниях. С того самого вечера началась новая жизнь для них обоих.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету		П2181									
		(индекс издания)									
«Веста-М»		Количество комплектов:									
на 20 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда				(почтовый индекс)				(адрес)			
Кому				(фамилия, имя, отчество)							

ДОСТАВочная КАРТОЧКА		П2181									
		(индекс издания)									
«Веста-М»		Количество комплектов:									
на 20 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда				(почтовый индекс)				(адрес)			
Кому				(фамилия, имя, отчество)							



Братья наши меньшие ЛИНЬКА КОТА

«Нашему коту 3 года. Он все время линяет. Мы уже и вычесываем его, и витамины даем, но всё безрезультатно. Что делать?»

Сильная линька, если она не сопровождается облысением (то есть шерсть успевает отрастать), в большинстве случаев не является патологией.

Линька регулируется очень многими факторами, главные из которых длина светового дня и температура. Поэтому кошки, живущие в квартирах под искусственным освещением и обогревом, могут линять круглый год обильно, и не так явно проявлять в этом сезонность.

Патологическая линька может быть симптомом заболевания, реакцией на текущее физиологическое состояние или условия содержания питомца. Причинами патологической линьки чаще всего бывают: гормональный сбой, стресс, несбалансированный рацион, генетические заболевания, атопический, контактный и пищевой дерматит, поражение паразитами (блохи, клещи, глисты), грибковые заболевания. Для того, чтобы определить истинную причину, необходимо отнести вашего питомца на очный прием к ветеринарному специалисту.

ЧТО СЛУЧИЛОСЬ С СОБАЧКОЙ?

«У нас дома живет чихуахуа. Недавно заметили, что она стала бояться прыгать с дивана. Бывает даже ходит в туалет прямо на диван. С чем это может быть связано?»

Скорее всего, у вашей собачки могут быть проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Быть может, она подвернула лапу, когда в последний раз прыгивала с дивана.

Еще одна причина боязни — патологии внутренних органов. Когда собака пытается прыгнуть с высоты, мышцы напрягаются, и это отдает болью в нездоровые органы. Вам нужно как можно скорее обратиться на очный прием к ветеринарному врачу, чтобы обследовать питомца.



МОЛОКО ДЛЯ КОТЕНКА

«Мы выбрали на улице бездомного котенка. На вид ему не больше 3 недель. Давали ему специальную смесь — заменитель кошачьего молока, он не стал ее есть. Пробовали давать смесь для детского питания, он тоже отказывается. Дали разбавленное молоко, он пьет его с удовольствием. Знакомая утверждает, что маленькому котенку нельзя давать разбавленное молоко. Так ли это?»

Разбавленным молоком долго кормить котенка не рекомендуется, так как он полностью не получает необходимые нутриенты (минералы, витамины). Так же у некоторых животных может быть непереносимость лактозы, которая проявляется диареей, рвотой.

Можем посоветовать вам попробовать специальные корма для котят (как сухие, так и влажные). Если это не поможет, обратитесь к ветеринару для составления натурального рациона.

КАКОЙ КОРМ ДАВАТЬ?

«Подскажите, пожалуйста, можно ли кормить взрослую собаку кормом для щенков? Сейчас очень трудно найти подходящий корм. В продаже остался только для щенков.»

К сожалению, нет. В корме для щенков не только больше калорий, но и больше минералов и витаминов, что для взрослой собаки может быть избыточно.

Производители кормов специально рассчитывают, сколько калорий и витаминов должна получать собака в любом возрасте. И, соответственно, производят корма согласно этим расчетам.



Дамы, посмеемся!

Жена:

— Какая я дура, что за тебя замуж вышла!

Муж:

— А я дурак, что женился...

Сын:

— Ну вот, оба дураки, а хотите, чтобы я хорошо учился...

— Запомни, Яша, лучше виски в руках, чем журавль в небе!

— Может, синица?

— Может, но лучше — виски!

У женщины всего две обязанности перед мужчиной:

1. Успокоить его, когда он нервный.

2. Нервировать его, когда он спокойный.

— В гостях хорошо, а дома лучше. Где родился — там и содился. Хорошо там, где нас нет.

— Я так понимаю, мой загранпаспорт еще не готов?

Как объяснить производителям одежды, что, когда ты худеешь и начинаешь носить вещи на размер меньше, у тебя при этом не укорачиваются руки?

— Папа, папа, я больше никогда не пойду с тобой на санках кататься.

— Хватит ныть, вези давай!

Только русский на дискотеке может танцевать, поцеловаться и подраться с одним и тем же человеком.

Жена:

— Дорогой, мне на работе будут доплачивать 15% за вредность.

Муж:

— О, ты и там уже всех достала?

Самая счастливая часть жизни, когда всё плохое проходит бесследно, а всё хорошее ещё безвредно.

Повзрослел — это когда боишься стоматологов не потому, что больно, а потому, что дорого.

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 1

Крупа	Р	а	к	е	т	к	а	Сплетенные волосы	к	о	с	а	Супружество		
Игристое вино	а	Лопатка для игры в теннис	а	Прихоть, причуда	а	Медленный танец	р	Триумфальные ворота	р	Сухое печенье	у	24 часа	8		
а	и	а	и	п	а	и	с	к	о	е	Один круг танца	т	у	р	
е	Дебютант	Цветочный горшок	р	Хлеб на Кавказе	з	Морской разбойник	а	Весенний месяц	к	Сани на Севере	к	Крупная усатая рыба	а		
е	о	в	и	з	о	к	Хрящ в коленном суставе	и	е	и	и	е	к		
о	Куски мяса в соусе	а	з	у	Закваска для теста	о	и	а	р	а	Форма вузовского значка	о	Слабоалкогольный напиток		
Лечебная липучка на коже	Ход, развития события	з	Верхний слой корки лимона	р	Правовое положение	р	Надпись на кадре фильма	р	Трава ...да-Марья	р	о	и	8		
и	р	о	з	е	с	с	Выступление оратора	т	и	т	р	Документ новосела	р		
а	Сладкий сок цветка	и	е	к	т	а	р	Пушной зверь	в	ы	г	р	а		
а	Диспут, полемика	Оплошность	г	Манеж цирка	а	р	е	и	а	Сорт фаянса	е	Камень скульптора	з		
с	и	о	р	Вьющаяся прядь волос	т	Колдунья в «Русла-не и Людмиле»	з	Установленная мера	и	о	р	и	а		
т	Озорница	и	а	и	у	и	б	а	Одного поля ... (погов.)	и	Музыкальный звук	р	Заросли в пруду		
ы	... рыбака видит издалика (посл.)	и	«...Баба и сорок разбойников»	о	с	а	и фрукт, и красный камень	з	р	а	и	а	т		
р	и	б	а	к	и	Насекомое с тонкой талией	и	Одна сотка	о	Автономная республика	к	о	и	и	
б	Жанр циркового искусства	и	е	о	у	и	а	г	а	и	и	и	и	и	
Первенец Адама и Евы	и	а	и	и	и	Длиннохвостый попугай	и	а	р	а	Зной	и	а	р	а

Ответы на сканворд № 12 по горизонтали: особняк, изюм, протеже, унисон, домино, лопатка, авария, «Одиссея», шок, Анни, пан, Овен, анис, ирис, Парис, кляр, «Тату», какао, трап, кок, Агата, пирамида, пик, Амур, лиана, шик, нянька, рай.

По вертикали: шпилька, апаш, нахал, скорпион, трюк, диспут, блестяшки, роман, спаржа, имя, ябеда, сани, падун, мениск, гарь, кума, нива, кутила, Ирина, вика, сор, Шерлок, пар, ирония, осина, мания, срок, Кай.

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ

в первом полугодии 2023 года

Наши индексы в каталоге «Почта России»

П2181 — «Веста-М»

П2194 — «Веста-М. Здоровье»

П5293 — комплект
«Веста-М.» + «Веста-М. Здоровье»



Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>

**ПОЧТА
РОССИИ**



В строке «Поиск» напишите «Веста-М».

Выберите период, в течение которого желаете получать газету.

Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.

Выберите способ оплаты.

PRESSA.RU

ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

А также можно читать газету он-лайн (электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.